दिसंबर 2014

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

वनिता

फैशन निटिंग
मुफ्त बुकलेट

मूल्य ₹ 30



98 सुपरहिट बुनाई

नए मेकअप मंत्र

बेस्ट कोल्ड क्रीम

कुमार विश्वास से मुलाकात

गरम मसाला व्यंजन

ड्राईफ्रूट्स के फायदे

एड्स से बचाव




odonil
नहीं लगाया!
बेड़ा गर्क हो
चड्ढा का.
NEW 2X FRESHNESS
odonil
Nature
AIR FRESHENER
45 DAYS
Lavender
Meadows
ODOUR BUSTER
सभ्य लोगों के बाथरूम में
हमेशा नज़र आए odonil
ज्यादा जानकारी के लिए, लॉग ऑन करें: www.odonil.com
McCann/Dabur/11/14


Dove
hair therapy


पोषण जो
आपके डैमेज्ड बाल मिस कर रहे हैं।
Dove
HAIR THERAPY
Intense
Repair
न्यू डव*
जब आपके बालों में डैमेज के साइन्स नज़र आने लगते हैं मतलब उन्हें पोषण की ज़रूरत है। पोषण की कमी के कारण जल्द ही उनकी स्मूदनेस और मज़बूती कहीं खो जाती है। पेश है नया डव*, 1/4 मॉइश्चर मिल्क और केराटिन ऐक्टिव्ज़ युक्त। यह बालों को सेल्युलर लेवल तक पोषण दे, डैमेज से बचाए और बालों की मजबूती और स्मूदनेस लौटाए। तो अपने बालों को डव इंटेंस रिपेयर दीजिए और एक बार फिर उनके प्यार में खो जाइए।
O&M 10595 HIN
*नये पैक डिज़ाइन के विषय में।
डव सिस्टम के नियमित
इस्तेमाल के लैब टेस्ट पर आधारित।


SONY
ENTERTAINMENT TELEVISION
कैसा रिश्ता तेरा मेरा
सालों बाद जब दोनों मिले तो महसूस हुआ कि प्यार तो था, लेकिन दूरियां ऐसी बढ़ीं कि 15 साल लंबी खिंच गयीं।

निर्माता एकता कपूर ने बालाजी टेलीफिल्म्स के नए धारावाहिक *इतना करो ना मुझे प्यार* के माध्यम यह बताने की कोशिश की है कि एक पति-पत्नी में तलाक हो सकता है, लेकिन माता-पिता में तलाक नहीं होता। इस शो के माध्यम से शादी नाम की संस्था और मानव संबंधों की जटिलता को करीब से दिखाया गया है। सोमवार से गुरुवार को रात 10:30 बजे यह प्रसारित होगा। इसकी कहानी तलाकशुदा दंपती डॉ. नचिकेत खन्ना (नील), पत्नी रागिनी पटेल और उनके बच्चों के चारों घूमती है। धारावाहिक के जरिए दर्शकों को यह बताया जा रहा है कि पति-पत्नी भले ही अलग हो जाएं, माता-पिता अलग नहीं हो सकते हैं। गलतफहमी से हुए अलगाव के बाद डॉ. नचिकेत तीन बच्चों के साथ अमेरिका में और रागिनी दो बच्चों के साथ भारत में रह रही हैं। नील के साथ रह रहे बच्चों में रणबीर अपने पिता की तरह महत्वाकांक्षी और अक्खड़ है, तीनों में सबसे छोटा अगम हमेशा आत्ममुग्ध रहता है। बेटी सुहानी मधुरभाषी है और उसे अपने व्यस्त पिता के साथ समय बिताना पसंद है। रागिनी अपनी मां और दो बच्चे निशी और आरव के साथ रहती है। रागिनी की मां आशा ने अपनी बेटी का हर मुश्किल समय में साथ दिया। रागिनी की बड़ी बेटी निशी स्मार्ट है और उसका स्वभाव भी दोस्ताना है। केवल अपनी मां को खुश देखने के लिए वह बी फार्मा में दाखिला लेती है। वहीं आरव एक मस्तमौला लड़का है और वह जीवन में कामयाब होना चाहता है।

हालांकि नील और रागिनी दोनों अलग हो चुके हैं, लेकिन बच्चों का होना उनको हमेशा अपने बीते संबंधों की याद दिलाता है। यह कहीं ना कहीं उनके अंदर दबे प्यार को दिखलाता है। बच्चों की वजह से इनके अलगावभरे जीवन में एक नया अध्याय शुरू होने लगा है, शायद भाग्य ने इनके लिए कुछ और ही सोच रखा है। क्या रागिनी और नील के बीच की दूरियां कम होंगी ? क्या पंद्रह सालों के बाद फिर एक बार वे एक नयी शुरुआत करेंगे ?









दिसंबर 2014

वर्ष : 17 अंक : 204

वनिता



खास

विविध

सौंदर्य

व्यंजन

फैशन



Dabur Vatika PREMIUM NATURALS
SHAMPOO

प्राचीन आयुर्वेद
या मॉडर्न साइंस, सब कहें
अपनाओ नैचुरल

नेचर है सबसे बढ़िया एक्सपर्ट। जब बात हो बालों की देखभाल की तो भरोसा कीजिए सिर्फ़ कुदरती तत्वों वाले शैम्पू, जैसे डाबर वाटिका पर। ये बालों की सही देखभाल से जुड़ी सभी ज़रूरतें पूरी करता है। नैचुरल तत्वों वाले शैम्पूज़ में होते हैं हिना, ऑलिव, टी-ट्री ऑयल और बादाम जैसे कुदरती तत्व, जिनके फ़ायदों का उल्लेख प्राचीन लेखों में भी मिलता है।
टी-ट्री ऑयल बहुत समय से डैंड्रफ, और सिर की सूखी और खारिश वाली त्वचा के इलाज़ के लिए इस्तेमाल होता आया है।
बादाम, एक और कुदरती तत्व है जो अधिकतर नैचुरल तत्वों वाले शैम्पूज और कंडीशनर्स में पाया जाता है। ये बालों के क्यूटिकल्स को मुलायम बनाता है और सिर की त्वचा को पोषण देता है।
कुदरती तत्वों पर आधारित शैम्पू और कंडीशनर आपके सिर की त्वचा और बालों को कई तरह के फ़ायदे पहुँचाते हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके बाल स्वस्थ तरीके से बढ़ें, तो अपनाइये डाबर वाटिका रेंज। यह हिना, ऑलिव, टी-ट्री ऑयल और बादाम जैसे कुदरती तत्वों से आपके बालों और सिर की त्वचा को पोषण देती है।
तो अपनाइये डाबर वाटिका प्रीमियम नैचुरल्स शैम्पू और देखिये अपने बालों में कुदरती तत्वों का जादू।

टी-ट्री ऑयल बहुत समय से डैंड्रफ, और सिर की सूखी और खारिश वाली त्वचा के इलाज़ के लिए इस्तेमाल होता आया है



To discover new improved Vatika shampoo, visit us at www.facebook.com/daburvatika or for more info visit us on www.daburvatika.com For feedback, contact us at +91 - 120 - 4181100

60+38
सुपरहिट बुनाई
44 - 91

मौसम ठंड का, मौका बुनाई का! आइए बुनें, एक से बढ़ कर एक स्वेटर और अन्य ऊनी वस्त्र।







वनिता

कहानी

फिल्म

स्थायी स्तंभ







कवर मॉडल : अनीशा रमानी
फोटो : आशीष सोमपुरा, मेकअप : योगेश निकम
हेअर स्टाइल : मेघना विचारे

वनिता

संपादक : मरियम माम्मन मैथ्यु
प्रभारी संपादक : रश्मि काव *
मुख्य उप संपादक : मीना पांडेय, नीलम सिकंद
वरिष्ठ उप संपादक : रबी मोहंती, गोपाल सिन्हा
उप संपादक : निशा सिन्हा, निष्ठा गांधी
वरिष्ठ कमर्शियल आर्टिस्ट : राजेश कुमार
क्रिएटिव कंसलटेंट : पियली दत्ता गुप्ता

संपादकीय कार्यालय : वनिता, आंध्रा वनिता मंडली बिल्डिंग, नं. 2, आजाद भवन लेन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट, नयी दिल्ली-110 002
फोन : 23379718/19/20 ईमेल : vanitahindi@gmail.com

बिजनेस प्रतिनिधि

दिल्ली : पंकज बेलवरियार, मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, उर्दू घर, 212, दीन दयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110 002
फोन : 23212800, फैक्स : 011-23218288
मुंबई : श्री कुमार मेनन, नेशनल इंश्योरेंस बिल्डिंग, पहली मंजिल, ए.के. नायक मार्ग, मुंबई-400 001
कोलकाता : मनोरंजन आनंदन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, 14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट, कोलकाता-700 029

सर्कुलेशन कार्यालय

दिल्ली : कुश मोहन जोशी/दिनेश सहगल, मलयाला मनोरमा, आंध्रा वनिता मंडली बिल्डिंग, नं. 2, आजाद भवन लेन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट, नयी दिल्ली-110 002, फोन : 23379718/19/20
मुंबई : मलयाला मनोरमा, नेशनल इंश्योरेंस बिल्डिंग, पहली मंजिल, ए.के. नायक मार्ग, मुंबई-400 001, फोन : 22004357
कोलकाता : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, 14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट, कोलकाता-700 029
फोन : 033 24198233/24198048
चेन्नई : मलयाला मनोरमा, जनप्रिया क्रेस्ट (तीसरी मंजिल), नं. 113, पैंथन रोड, एगमोर, चेन्नई-600008
फोन : 044 66918530/31/32
पटना : टिंकू कुमार/पवन शर्मा, मलयाला मनोरमा, 608, जगत ट्रेड सेंटर, फ्रेजर रोड, पटना, फोन : 2233809
भोपाल : मलयाला मनोरमा, गोपाल भवन, 161, जोन-1 एम.पी. नगर, भोपाल, फोन : 2557937
लखनऊ : सुनील कुमार श्रीवास्तव, बी-1657, इंदिरानगर, लखनऊ-226016, फोन : 0522 2341576
चंडीगढ़ : शक्ति प्रकाश, हाउस नं. 2252, ग्राउंड फ्लोर एनेक्सी, सेक्टर-21 सी, चंडीगढ़-160022, फोन : 0172-2724699
हैदराबाद : मलयाला मनोरमा, हाउस नं. 8-2-629/1, रोड नं. 12, बंजारा हिल्स, हैदराबाद-500034, फोन : 040-23314168, 23324692
बंगलौर : मलयाला मनोरमा, नंबर 132, कांधा कोर्ट, तीसरी मंजिल, लालबाग रोड, बंगलौर-560027, फोन : 2247735/36
जयपुर : विनोद कुमार रावत, मलयाला मनोरमा, 3, उषा प्लाजा बिल्डिंग, रॉयल बिजनेस सेंटर, जयपुर टावर के पास, ऑल इंडिया रेडियो के सामने, जयपुर, फोन : 0141-2368360

वी. सजीव जॉर्ज द्वारा एम.एम. पब्लिकेशन्स लिमिटेड, कोट्टयम-686001 के लिए एम.एम. पब्लिकेशन्स तथा मलयाला मनोरमा प्रेस में मुद्रित व प्रकाशित।
संपादक : मरियम माम्मन मैथ्यु

* पी.आर.बी. अधिनियम के तहत रचनाओं के चयन के उत्तरदायी

आपके अपनों के लिए

इस मौसम की कुछ खासियत होती है–जूते-मोजे, कार्डिगन, सिल्क साड़ियां और शॉल। खाने-पीने के मजे और पहनने-ओढ़ने के भी मजे! कार्डिगन, शॉल कितने ही क्यों ना हों, कम ही लगते हैं। चलो, एक बुन लें मैचिंग के लिए, एक बुनें फैशन के लिए। मतलब यह कि लाड़ आया, तो बुन लिया और प्यार आया, तो भी बुन लिया। हम तो वैसे भी रिश्तों को लाड़ से बिगाड़ने के लिए मशहूर हैं। मलाई-क्रीम सी मुलायम और खूबसूरत ऊन को देख कर बुनने के लिए मन मचल उठता है कि चलो, सलाइयां उठा ही लेते हैं। पता नहीं हमारी सोच में यह कैसे शुमार हो गया कि हाथ से बुने स्वेटर कम आय वर्ग या डाउन लाइफ स्टाइल का हिस्सा हैं। अपने आपको क्रीमी लेअर माननेवाले दंभी लोग हाथ के बुने स्वेटरों को हीन दृष्टि से देखते हैं। वे हाथ से बुने स्वेटरों के स्टैंडर्ड को रेडिमेड स्वेटरों से कमतर आंकते हैं, लेकिन यह सोच पूरी तरह से गलत है। बुनाई भी एक किस्म की कारीगरी है, जिसमें पारंगत और पारखी कम ही मिलते हैं। तो देर किस बात की, सलाइयां उठाइए और बुन डालिए। अपने अपनों के लिए बुनिए।



गरम मसालों का सही उपयोग ही किसी व्यंजन को विशेष बना देता है। इस बात को ध्यान में रखते हुए आपके लिए ले कर आए हैं, *गरम मसाला व्यंजन*। जानें चटपटे व्यंजनों की आसान रेसिपीज।

मौसम कोई भी हो, सोने से पहले कुछ बातों का ख्याल रख कर मेकअप के लिए अपनी स्किन को हेल्दी बनाए रख सकती हैं। कैसे, तो जानिए *मेकअप मंत्र*। सरदियों में होंठों की खूबसूरती को बरकरार रखनेवाले *लिप बाम* के बारे में भी जानिए।



घर के इंटीरियर में कुछ बदलाव ला कर उसे रोमांटिक टच दें। स्पेस मैनेजमेंट करते हुए पति-पत्नी अपने लिए एक रोमांटिक कोना कैसे ईजाद करें, इस बारे में जानें *रोमांटिक होम* से।



इस बार बिग इंटरव्यू में आपकी मुलाकात करा रहे हैं, चर्चा में रहनेवाले लोकप्रिय कवि और पॉलिटीशियन कुमार विश्वास से। अपने एकदम अलग रूपों, यानी अच्छे पति और जिम्मेदार पिता की भूमिका को वे किस खूबी से निभा रहे हैं, जानना दिलचस्प रहेगा।

आपको एथलीट प्रियंका पंवार याद हैं। 2010 के कॉमनवेल्थ गेम्स में गोल्ड विनर रही इस एथलीट पर डोपिंग का आरोप लगा था। उनका गोल्ड मेडल वापस ले लिया गया था। चार साल तक बैन झेलने के बाद वे 2014 में हुए 17वें एशियन गेम्स से स्वर्ण पदक जीत कर लौटी हैं। मुजफ्फरनगर, यूपी की इस बेटी को *वनिता* परिवार की ओर से बधाई।

यह अंक कैसा लगा, अपनी राय व सुझाव लिख कर भेजना ना भूलिएगा।

शुभकामनाओं सहित

संपादक



एनर्जी भरा आज, कल की जीत के लिए

सुबह की सही शुरूआत

सुबह सुबह की भाग दौड़ काफ़ी मुश्किल हो सकती है। आपकी आँखें खुली और सामने होती है दिन भर की मीटिंग, प्रेज़ेंटेशन और ढेर सारे काम। इसी कारण आपको चाहिए दमदार नाश्ता जो रखे आपको चुस्त और फुर्तीला पूरे दिन। अपने दिन की शुरूआत करें सेहतमंद बादाम के साथ। अपने सुबह के नाश्ते में मिलायें या चलते–चलते एक मुट्ठी उठा लें। बस यही हैं जो आपको रखेंगे फिट पूरे दिन।

तन्दुरूस्ती की सही शुरूआत

जैसे–जैसे आपका दिन आगे बढ़ता है, वैसे ही बहुत सारे डेडलाइन्स भी नज़दीक आती जाती है। कितना कुछ होता है ख़त्म करने को, कितने कम टाईम में। इस टेंशन वाले समय में आपको चाहिए कुछ एनर्जी भरा जो ना केवल सेहत का ध्यान रखे पर स्वाद का भी। ऑफिस का दराज़ हो या आपका लैपटॉप बैग, उससे निकालें बादाम, और काम पे चलें। प्रोटीन, फ़ाइबर और मैग्नीशियम से भरे, एक मुट्ठी बादाम काफ़ी है पूरे दिन के लिए।

शाम के नाश्ते की सही शुरूआत

ऑफिस ख़त्म होने का ये मतलब नहीं है कि दिन के सारे काम भी ख़त्म हो गये हैं। याद है ना बच्चों को मूवी दिखानी थी। शायद श्रीमती जी भी तैयार बैठी हैं, उस रोमैंटिक डिनर के लिए जिसका वादा किया था। बादाम आपको वो शक्ति देते हैं, जिससे आप ऑफिस के बाद भी चुस्त–दुरुस्त रह सकें और अपने किये गए सारे प्रोमिस निभा सके। थोड़े से ऑलिव ऑयल में, ओरेगानो और चिल्ली पाउडर के साथ बादाम को भून लें। फिर 15–20 मिनट तक ओवन में रोस्ट कर लें। बस, फिर क्या, बन गई आपकी शामें और भी मज़ेदार।

अच्छी सेहत की सही शुरूआत

आपका दिन, यानी एक ज़िम्मेदारी के बाद दूसरी ज़िम्मेदारी। आपके बिज़ी कल का ख्याल रखने के लिए बहुत ज़रूरी है आपके आज का आहार सही हो। बस एक मुट्ठी बादाम रोज़ाना, आपको देते हैं विटामिन ई, फ़ाइबर और बाकी ज़रूरी मिनरल्स जो दिमाग और शरीर दोनों के लिए महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि आज की सही शुरूआत से ही आप अपने कल को उज्ज्वल बना सकते हैं।



कल की शुरूआत, आज से

दिन भर में 28 बादाम सेहत के लिए उचित है (28.3 ग्राम)।

ADEPT/ABC13 14/013

california almonds™
Almond Board of California

उर्जात्मक भोजन • किसी भी समय का स्नैक • स्वस्थ्य हृदय • ऐंटीऑक्सीडेंट से परिपूर्ण



दीवाली में चार चांद

वनिता, अक्तूबर 2014 का *दीप पर्व* विशेषांक हाथ में आया, तो लगा जैसे चारों तरफ सितारे जगमगा उठे हों। यह एक संपूर्ण अंक था। बनारसी साड़ियों को मैं अभी तक पारंपरिक मान कर थोड़ा कम पसंद करती थी, पर इस अंक के बाद से अब ये साड़ियां मेरे वॉर्डरोब का हिस्सा बन जाएंगी। गोल्डन ब्लू साड़ी तो सच में दिल चुरा ले गयी। चेतन भगत हर पढ़नेवाले के लिए जाना-पहचाना नाम है, पर अभी तक मैंने कभी उनका इंटरव्यू नहीं पढ़ा था, उनके परिवार के बारे में जानना अच्छा लगा। कहानी *ओ रे पिया* पसंद आयी। कमल और लक्ष्मी के संबंधों की जानकारी काफी नयी लगी। *इंटीरियर देसी स्टाइल* भी काफी पसंद आया। *फाइंडिंग बेटियां* ऐसी हकीकत है, जिसे महसूस कर खुद पर शरम आती है। कितने दोहरे चरित्र के हैं हम लोग, कन्या की भ्रूण हत्या कर नवरात्रों में कन्या पूजन करते हैं। पर फिर भी आशा है कि एक दिन सोच बदलेगी और कोख में व कोख के बाहर भी बेटियां खुशी-खुशी पाली जाएंगी।

गरिमा गर्ग, *जयपुर*

घटना कितनी ही वीभत्स क्यों ना हो, हमारी असंवेदना इन पर हमेशा हावी रहती है। चमक-दमक में मौलिकता खो गयी है और रिश्ते शून्य हो गए हैं।

बढ़ाती हो आत्मविश्वास

वनिता का अक्तूबर 2014 अंक शानदार अनुभवों व ज्ञानवर्धक जानकारियों से भरा उपयोगी अंक रहा। वर्षों से इस पत्रिका को पढ़ने से आत्मविश्वास बढ़ा है, खासकर कहानियों के पात्र अपने इर्द-गिर्द महसूस होते हैं। *लव जिहाद* जैसे जुमले उछालना जातीय भेदभाव व हिंसा को बढ़ाने जैसा है। मौजूदा हर घटना कितनी ही वीभत्स क्यों ना हो, हमारी असंवेदना इन पर हमेशा हावी रहती है। चमक-दमक में मौलिकता खो गयी है और रिश्ते शून्य हो गए हैं।

प्रीति पटेरिया, *ग्वालियर*

वाह क्या बात है

सच में, मजा आ गया *वनिता* का *दीप पर्व* विशेषांक पढ़ कर। हर स्तंभ मानों चंद्रमा की तरह घट-बढ़ कर एक कला दिखा रहा हो। *लव जिहाद* और सभी कहानियां अच्छी लगीं। *फाइंडिंग बेटियां* लोगों की बीमार मानसिकता पर कटाक्ष करता हुआ नजर आया। कहानी *ओ रे पिया* ने बड़ी आसानी से स्त्रियों की रजोनिवृत्ति की समस्या को लोगों तक पहुंचाया। सिक्कों के इतिहास और *कमल व लक्ष्मी पूजन* ने दीवाली के मौके पर दोनों प्रथाओं का महत्व समझाया। *मीठी फुलझड़ियां और नमकीन पटाखे* ने त्याहारों पर पकवानों की समस्या दूर कर दी। *बनारसी साड़ियां* देख कर स्त्री होने पर नाज होने लगा। *हाय रे उल्लू* पढ़ कर आश्चर्य हुआ। *रामलीला लाइव* और *वेश्यावृत्ति में हीरोइनें* दोनों ही लेख बहुत अलग थे।

अनिता उपाध्याय, *मुंबई*

सजीला रूप-रंग

वनिता के अक्तूबर 2014 अंक का बाहरी रूप जितना सजीला है, अंदर की बातें उतनी ही ज्ञानवर्धक हैं। *नयी दस्तक* लाजवाब है। मैं सन 2001 से *वनिता* की नियमित पाठिका हूं, मुझे इसका बेसब्री से इंतजार रहता है। *धनतेरस और सिक्के, लक्ष्मी पूजन में कमल*, ये सभी जानकारियां ज्ञानवर्धक हैं। मीठे-नमकीन व्यंजन, *कुकरी कैलेंडर*, कहानी *ओ रे पिया*, *दो टूक बात* अच्छी लगीं। *फाइंडिंग बेटियां* पढ़ कर मन खुश हो गया। *वनिता* को तो मैं अपनी सहेली मानती हूं। मेरी दोनों बेटियां भी इसकी नियमित पाठिका हैं। इतनी अच्छी जानकारी देने के लिए धन्यवाद और बधाई।

तारादेवी ठाकुर, *नयी दिल्ली*

पॉजिटिव फीलिंग

वनिता के पृष्ठ पलटना वाकई एक पॉजिटिव फीलिंग है। *लव जिहाद* पढ़ कर एक पंक्ति याद आ गयी, *जब मुहब्बत खुदा है, तो डराते क्यों हो?* *बनारसी साड़ियों* का संग्रह बेहतरीन था। चेतन भगत से मिल कर भी अच्छा लगा। *ओ रे पिया* कहानी ने मन को कुछ गुदगुदा सा दिया। *दो टूक बात* भी सटीक और जानदार लगी। नजर नीची हो गयी, जब लेख *वेश्यावृत्ति में हीरोइनें* पढ़ा। क्या यह धन व विलासिता की लत का परिणाम है? *वनिता* अपने पाठकों से मैत्री भाव रखती है, इसलिए हमारी लाड़ली है।

◆ पूनम पाण्डे, *अजमेर*

पुरस्कृत पत्र

आपके भेजे पत्रों में से सर्वश्रेष्ठ पत्र को *यूनाइटेड प्रेशर कुकर* की ओर से मिलेगा एक प्रेशर कुकर। *वनिता* पढ़ें और आज ही अपनी राय लिख भेजें।



खुशदिल अंक खुशहाली लाया

वनिता का अक्तूबर अंक वाकई खुशहाली ले कर आया, जिसने हम पाठिकाओं के लिए दीवाली का पर्व खूबसूरत बना दिया। दीवाली के व्यंजन, केश सज्जा, नेल आर्ट, मेकअप और हैंड बैग सबसे जुड़ी जानकारी इस अंक में मिली। बनारसी साड़ियां, जो महिलाओं की पहली पसंद हैं, खरीदने में आसानी होगी। *लव जिहाद, छोटी कहानियां* भी पसंद आयीं। यह सिलसिला यों ही जारी रहे, यही मेरी कामना है। सभी कहानियां अच्छी लगीं, इसके लिए लेखकों को बधाई। अच्छी कहानियों के साथ कविताओं की कमी खली। एक पेज कविताओं के लिए भी शुरू करें। *पढ़ें, खेलें, सीखें* ज्ञानवर्धक है। छोटे बच्चों को खेल-खेल में सिखाना ही चाहिए। *वो खुशनसीब पल* का गेटअप बहुत ही मनभावन है, इससे सीख भी मिलती है।

शशिकला सेन, *जबलपुर*

हमारा पता—आपके खत, वनिता, आंध्रा वनिता मंडली बिल्डिंग, नं. 2, आजाद भवन लेन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट, नयी दिल्ली-110 002


सबसे महंगे
डिटर्जेंट पाउडर* में है
33% सोडा
ईज़ी में है
0% सोडा
अब सही चुनाव करना है बिलकुल ईज़ी!
Ezee
liquid detergent
सबसे महंगे डिटर्जेंट पाउडर* में है 33% सोडा, जो आपके वूलन्स को बेहिसाब नुकसान पहुंचाता है. पर ईज़ी लिक्विड डिटर्जेंट में है 0% सोडा और एक असरदार pH न्यूट्रल फ़ॉर्मूला, जो करें वूलन्स को साफ़ और बनाएं उन्हें चमकदार.
हमसे जुडें यहाँ makeitezee
WOOLMARK APPAREL CARE
*मुख्यरूप से हाथ से धुलनेवाले कपड़ों के लिए इस्तेमाल होनेवाले प्रीमियम डिटर्जेंट्स पर अगस्त 2014 में की गई लैबोरेटरी जांच पर आधारित

मेकअप सर्विस

सरदियों में ब्लैक या
रेड ड्रेस के साथ लगाएं
कुछ स्पेशल
मेकअप प्रोडक्ट्स !







स्टार प्रोडक्ट
वैदिक लाइन लाए हैं स्पेशल लिप बाम। कीमत शुरू है ₹ 85 से।







1. फारअवे परफ्यूम, एवॉन, ₹ 1499
2. कलर स्टे लिक्विड लाइनर, रेवलॉन, ₹ 300
3. अल्ट्रा कलर एब्सोल्यूट, एवॉन, ₹ 500
4. वाइट ग्लो सीरम मॉइश्चराइजर, ₹ 345

प्यार की लाली

बालों में गुलाब, चाल में शराब, हुस्न लाजवाब और चेहरा माहताब। शायद इन्हें भी पता है अपनी अदा, इसलिए तो चेहरे पर भी लाली नजर आ रही है।



MORE THAN 50 YEARS OF TRUST



बादाम से अपनी रोज़मर्रा की प्रोटीन की ज़रूरत को पूरा करने के लिए आपको हर रोज़ ३०० ग्राम बादाम की आवश्यकता है.

विश्वसनीय?

विश्वास करें! आरडीए के दिशा निर्देशों के अनुसार, हर वयस्क को अपने शरीर के हर एक किलो वज़न के हिसाब से १ ग्राम प्रोटीन की रोज़ाना ज़रूरत होती है. अगर आपका वज़न ६० किलो है, तो आपको रोज़ाना ६० ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होगी, जबकि १०० ग्राम बादाम भी सिर्फ़ २१ ग्राम प्रोटीन ही प्रदान करते हैं.

प्रोटीनेक्स, जो प्रोटीन एक्सपर्ट है, किसी भी अन्य प्रमुख हेल्थ ड्रिंक के मुक़ाबले ६० गुना अधिक प्रोटीन प्रदान करता है. रोज़ाना सिर्फ़ दो ग्लास प्रोटीनेक्स आपकी रोज़मर्रा की प्रोटीन की आवश्यकता को लगभग पूरा करने में मदद करता है.

आज ही लें प्रोटीनेक्स प्रोटीन पावर.

Supplement your diet with

Protinex®

The Protein Expert

मुफ़्त प्रोटीन असेसमेंट के लिए

हमें यहां लिखें
care.india@danone.com
या
इस नंबर पर
मिस्ड कॉल दें
093 22 660 660



हाइड्रोलाइज़्ड प्रोटीन

तेज़ी से अवशोषण

पाचन में आसान

घोषणा: सृजनात्मक चित्रण. डेली डायट के अन्य स्रोतों में भी प्रोटीन उपलब्ध है.

विवाह का मोड़



वे दिन गए जब लड़कियां अच्छे वर के लिए पढ़ती थीं और लड़के कैरिअर के लिए। आज तो दोनों के सामने कैरिअर है। कैरिअर है, तो अपने-अपने वजूद भी हैं।

आपका क्या मत होगा इस बात पर कि—

विवाह तब तक निभता है जब तक स्त्री निभाती रहती है।

जब मैंने इस एक वाक्य को समाज में स्त्री और पुरुष समुदाय की राय के लिए प्रस्तुत कर दिया, तो लगभग चौंकानेवाले नतीजे आए। मैं समझ रही थी कि यह मुद्दा पढ़े-लिखे और सभ्य समाज में उठा है, तो कुछ अलग तरह से देखा जाएगा। पर ज्यादातर पुरुषों ने अपने पक्ष में मत दिया और स्त्री के चलन पर प्रश्नचिह्न लगाए। जबकि स्त्रियों की ओर से विवाह को निभाते रहने में अपनी सहनशक्ति का हवाला देते हुए ऊपर लिखे वाक्य को लगभग 99.9 प्रतिशत समर्थन मिला। बेशक कुछ पुरुष भी 'हां' में सिर हिलाना चाहते थे।

मैं सोचती हूं क्या यह वही समाज है, जहां स्त्री बिना पति के अपना जीवन व्यर्थ समझती थी? क्या हमारे वही परिवार हैं, जहां पति के मन से उतरी औरत भी किसी तरह उसके चरणों में रह कर प्रशंसा और इज्जत पाती थी? क्या अब उसे तारीफों और इज्जत की जरूरत नहीं रही? हमारा पारंपरिक समाज यही सवाल बार-बार करता है कि आज की स्त्री आखिर क्यों मर्यादाओं की दुश्मन हो गयी है? उसने क्यों अपनी शानदार उस संस्कृति को भुलाने की ठान ली है, जिसमें उसका पतिव्रत जगमगाता था।

परिवार की इज्जत का झंडा औरत की पीठ में गड़ा होता है, यह बात स्त्री को बचपन से सिखायी-पढ़ायी जाती है कि यह पताका डगमगाए नहीं। यही कारण है कि तमाम जुल्म सह कर भी वह कंधे सीधे किए, गरदन झुकाए घर के पुरुषों की इज्जत पताका पर आंच नहीं आने देती, क्योंकि उसके पास सहने की अदभुत क्षमता होती है। ऐसी मान्यताएं समाज में आदर्श रूप से प्रचलित रखने की कोशिशें बरकरार हैं। लेकिन यह क्या? स्त्री ने कंधे हिलाना कहां से सीख लिया? परिवार की पताकाएं डगमगाने लगीं। झंडे उखड़ने तक की नौबत आ गयी और दिखने लगा कि औरत केवल सहनशील ही नहीं हिम्मतवाली भी होती है। उसे अबला कह कर प्रथाएं लादने के लिए मजबूर किया गया।

स्त्री के त्याग को बड़ी महत्ता मिलती है। मगर त्याग का जज्बा अपनी इच्छा से हो, तभी त्याग है। आज स्त्री आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हुई है और अलगाव तथा तलाक इसी आत्मनिर्भरता के सिर मढ़े जा रहे हैं। यह सच ही है कि परमुखापेक्षी होने से ही विवाद संस्था उस पर शिकंजा कसे हुए थी और है। तभी तो उसके वेतन पर सेंधमारी किए बिना उसको घर से बाहर निकलने का लाइसेंस देने में आनाकानी होती है। वह अपनी मरजी से



मैत्रेयी पुष्पा
वरिष्ठ साहित्यकार

ईश्वर ने सृष्टि रचते वक्त स्त्री-पुरुष में कोई भेदभाव नहीं किया। मनुष्य ने सहूलियत के लिए काम बांट लिए। धीरे-धीरे साथ में अधिकार भी बंट गए। स्त्री जागी और उसने बंद दरवाजे पर दस्तक देना शुरू किया। दरवाजे पूरी तरह खुले भले ना हों, लेकिन ताजी हवा आने लायक झरोखा जरूर बन गया है।



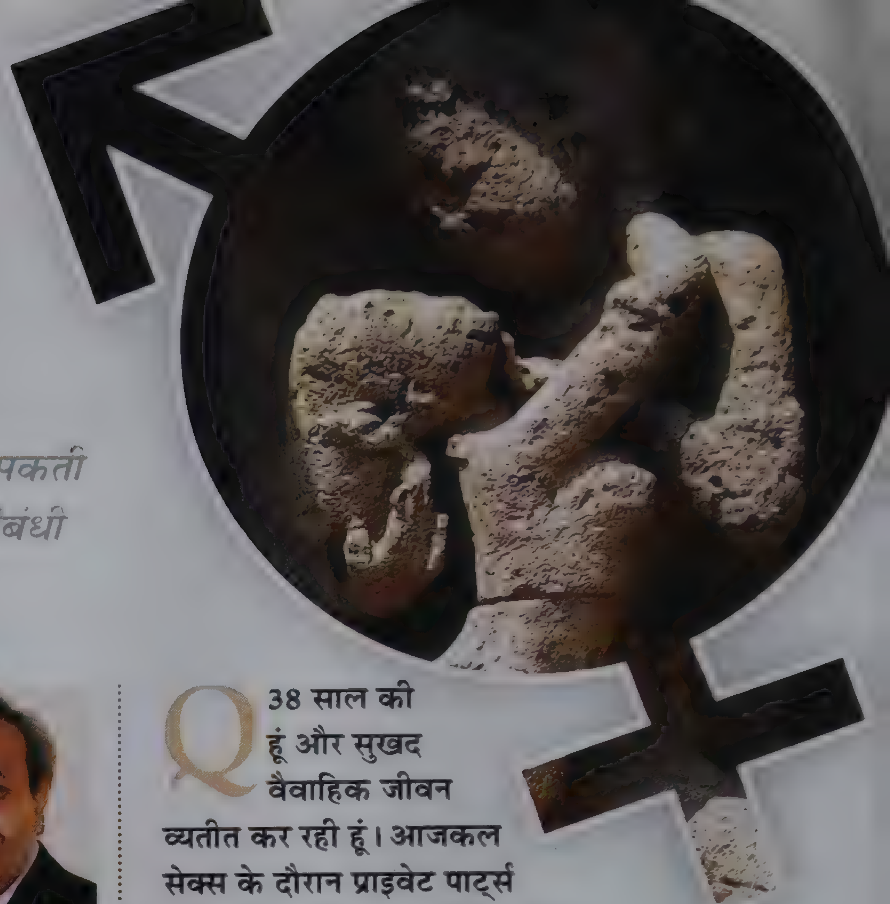
अपनी कमाई को खर्च करने की अधिकारी कितनी बन पाती है? उसकी सांस्कृतिक स्थिति में फर्क आने पर लगातार विरोध के स्वर उठते हैं। उसकी सामाजिक हैसियत को यथाशक्ति घर के पुरुषों की स्थिति से जोड़ कर देखा जाना ही रास आता है। ये ऐसी बातें हैं, जो हमारी पुरुष व्यवस्था को रास आती हैं और स्त्री इन बातों से बराबर एतराज के पाले में खड़ी रहती है। जब उसकी आवाज नहीं सुनी जाती, उसके व्यक्तित्व पर गौर नहीं किया जाता तो वह कड़े निर्णय लेने लगती है और सबसे पहले उस बांस को अपनी पीठ से उखाड़ फेंकती है, जो कुल बहू के नाम पर परिवार की इज्जत के लिए वह धारण किए हुए थी। वह अपनी कमाई हुई इज्जत पर भरोसा करना सीख जाती है। उन स्थितियों का सामना करने के लिए भी तैयार रहती है, जो उसके अकेली होने पर भयावह रूप में सामने आएंगी। वह उन तोहमतों से डरना छोड़ देती है, जो पति से अलग होने पर उसके चरित्र को लांछित करती रहेंगी। हमारे समाज में अकेले पुरुष के लिए ऐसी भयावह लांछनकारी और विनाशपूर्ण स्थितियां पैदा नहीं की जातीं जैसी कि अकेली स्त्री के लिए। क्या कोई अकेला रहता पुरुष उसी तरह शिकार का पात्र समझा जाता है जैसे कि एक स्त्री? क्या इसी डर से कोई समर्थ औरत भी विवाह के खूंटे से बंधी नहीं रहती?

इस बात को सहृदय पुरुष समझते हैं, जिन्होंने ऊपर लिखे मेरे एक वाक्य का उत्तर अपने आपको पति रूप में रख कर नहीं, सच्चा साथी बन कर दिया। एक महीन सा सूत्र मेरे हाथ लगा कि अलगाव और तलाक की बढ़ती हुई संख्या को रोकना है, तो पुरुषों को स्त्रियों के साथ कंधे से कंधा मिला कर चलना होगा। रिश्ते को सहयोग और सहभागिता का रूप देना होगा। वे दिन गए जब लड़कियां अच्छे वर के लिए पढ़ती थीं और लड़के कैरिअर के लिए। आज तो दोनों के सामने कैरिअर है। कैरिअर है, तो अपने-अपने वजूद भी हैं। वजूदविहीन पत्नी की कल्पना करना विवाह की जड़ों में मट्ठा डालना है। हम अलगाव और तलाक को बुरा कहते हैं, लेकिन इनकी जड़ रूढ़ियों में है, इस ओर ध्यान नहीं देते। खुद पर जुल्म होते देख कर तो पशु भी सींग हिलाता है, मगर हमारे यहां स्त्री के लिए शोषण पर सिर हिलाना भी गुनाह है, उसने इस नाइंसाफी को काटना सीख लिया है, भले ही अपना अस्तित्व और व्यक्तित्व दांव पर लगाना पड़े। बिना रणनीति के सामाजिक अन्याय के खिलाफ कोई लड़े भी तो कैसे? अब यही तय हुआ है कि विवाह सहनशक्ति के आधार पर नहीं, समानता के अधिकार पर बना रह सकता है। ◆



HONDA
The Power of Dreams
rahul udd, priyanka udd, faisal udd, jyoti udd,
payal udd, peter udd, neha udd, ramya udd, ravi udd,
bimal udd, robby udd, ranga udd...
I am ready to fly
60 kmpl* • Combi Brake • Gearless • Lightweight
Activa i
60 kmpl
Scan to explore
Also available:
Road Side Assistance**
Follow us on
YouTube
होंडा है HONDA
ALWAYS WEAR HELMET WHILE RIDING
Honda Motorcycle and Scooter India Pvt. Ltd.
Registered Office: Plot No. 1, Sector 3, IMT Manesar, Distt. Gurgaon - 122 050 (Haryana), India;
Website: www.honda2wheelersindia.com; Customer Care: customercare@honda2wheelersindia.com

बैरी एकरसता



सेक्स से विमुखता की वजह वैवाहिक संबंधों में एकरसता हो सकती है। आर्थिक, सामाजिक समस्याएं, मानसिक तनाव या सेहत संबंधी किसी एक परेशानी से भी व्यक्ति सेक्स से दूर हो जाता है।

Q मेरी शादी को 5 साल हो चुके हैं। शुरू में हम दिन में कई बार संबंध बना लेते थे, लेकिन पिछले कुछ दिनों से हमारे बीच संबंध ना के बराबर बने हैं। हम दोनों ही सेक्स के प्रति उदासीन से हो गए हैं। इसकी क्या वजह हो सकती है? क्या हमारे शरीर में सेक्स हारमोन बनने बंद हो गए हैं?

A आमतौर पर ऐसी दिक्कत वैवाहिक संबंधों में एकसरता के कारण होती है। कई बार सेक्स से विमुखता की वजह साथी द्वारा रेस्पॉन्स ना दिए जाने से पैदा होती है। आर्थिक, सामाजिक समस्याएं, मानसिक तनाव या सेहत संबंधी किसी एक परेशानी से भी व्यक्ति सेक्स से दूर हो जाता है। पुरुषों में उम्र के किसी भी पड़ाव पर सेक्स हारमोन टेस्टोस्टेरॉन में अचानक गिरावट नहीं आती। महिलाओं में सेक्स हारमोन इस्ट्रोजन के स्तर में अचानक गिरावट केवल उनकी रजोनिवृत्ति के समय होती है, अन्यथा नहीं। अत: आपके मामले में सेक्स की बारंबारता में कमी की वजह हारमोन नहीं हो सकता। अपनी सेक्स लाइफ में नवजीवन फूंकने के लिए मेरी आपको यही सलाह है कि आप दोनों सेंसेट फोकस एक्सरसाइज में संलग्न हों। सेंसेट फोकस एक्सरसाइज में संभोग से परहेज करते हुए दंपती शारीरिक निकटता का आनंद लेते हैं। इसमें मुख्य फोकस कामुक स्पर्श पर होता है और परफॉर्म करने का कोई दबाव नहीं होता। व्यक्ति के शरीर में उत्तेजना के अलग-अलग बिंदु होते हैं, जिन्हें साथी स्पर्श करे, तो कामोत्तेजना में बहुत इजाफा हो सकता है। कई बार आप दोनों यों ही कभी कहीं छुट्टियां बिताने चले जाएं या वीकेंड का मजा घर से दूर जा कर लें। सब बातों का निचोड़ यह है कि आप दोनों को अपनी शादीशुदा जिंदगी से एकसरता को निकाल बाहर करना है।



डॉ. प्रकाश कोठारी
सेक्सोलॉजिस्ट

सेक्स के महत्व को वैवाहिक जीवन में नकारा नहीं जा सकता, लेकिन अकसर तन-मन की परेशानियां पति-पत्नी दोनों को परम आनंद से वंचित कर देती हैं। जानेमाने सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. प्रकाश कोठारी ऐसी ही परेशानियों को सुलझाने में पाठकों की मदद करेंगे।
*आप अपनी समस्याएं हमें इस पते पर लिख भेजें—**काम की बातें**, वनिता, आंध्रा वनिता मंडली बिल्डिंग, नं. 2, आजाद भवन लेन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट, नयी दिल्ली-110002*

Q 38 साल की हूं और सुखद वैवाहिक जीवन व्यतीत कर रही हूं। आजकल सेक्स के दौरान प्राइवेट पार्ट्स में बेहद दर्द और जलन होने लगी है। वेजाइना एकदम ड्राई लगती है। इस समस्या से कैसे निजात पा सकती हूं?

A वेजाइना में ड्राईनेस के सबसे आम कारणों में सेक्स से पहले फोरप्ले में अपर्याप्त समय व्यतीत करने से भरपूर कामोत्तेजना का ना उभर पाना है। अत: सबसे पहली सलाह यह कि आप फोरप्ले में अधिक समय दें। दूसरा, यदि वेजाइना में किसी तरह के संक्रमण का लक्षण है जैसे वेजाइना के आसपास खुजली हो या अंडरगारमेंट में वेजाइनल डिस्चार्ज के दाग लगते हों, तो स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलें। वे पता करेंगी कि संक्रमण बैक्टीरियल, फंगल या ट्राईकोमोनल है और फिर उसका समुचित उपचार करेंगी। उपचार के दौरान शारीरिक संबंध बनाने से परहेज करना चाहिए, वरना संक्रमण बढ़ सकता है। ड्राईनेस की तीसरी वजह हारमोनल असंतुलन हो सकती है, जिसका लक्षण अनियमित माहवारी आदि के रूप में उभरता है। फाइटो-इस्ट्रोजन जैसे टोफू, सोयाबीन आदि लेने से हारमोनल गड़बड़ी को प्रभावी रूप से सही किया जा सकता है। सिंथेटिक हारमोन रिप्लेसमेंट थेरैपी के जरिए भी इस गड़बड़ी को दुरुस्त किया जा सकता है। इस बात को ध्यान में रखें कि वेजाइना में सूखेपन की वजह से सेक्स के दौरान जलन और दर्द जैसी अप्रिय स्थिति उत्पन्न होती है। जैसे ही यह ड्राईनेस कम होगी, जलन और दर्द अपने आप गायब हो जाएंगे।

सेक्स एडिक्ट होने के लक्षण और उपचार

जब किसी व्यक्ति में कामेच्छा अनियंत्रित हो जाए, शरीर की भूख मिटाए ना मिटे और यौन व्यवहार में जबर्दस्ती शामिल हो जाए, तो ये सेक्स एडिक्ट होने के लक्षण हैं। कुछ सेक्सुअल गतिविधियों के बिना बेचैनी महसूस करना जैसे पोर्न मूवी देखने से खुद को ना रोक पाना भी सेक्स एडिक्शन होने की ओर इशारा करता है। सेक्स एडिक्ट व्यक्ति में इसकी भूख इस कदर पैदा हो जाती है कि वह अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को तबाह कर बैठता है और हर समय सेक्स संबंधी बातों और क्रियाकलापों में लगा रहता है।

कई मामलों में यह सोच के विकारग्रस्त होने से मानसिक गड़बड़ी के रूप में उभरता है, जिसका उपचार साइकोट्रोपिक दवाओं के प्रयोग से किया जा सकता है। सेक्स एडिक्शन की समस्या को दूर करने में काउंसलिंग और साइकोथैरेपी बेहद मददगार साबित होते हैं। ऐसे व्यक्ति की रुचि को संगीत, कला जैसी हॉबी की ओर मोड़ कर उसकी मदद की जा सकती है। रोजाना लंबी सैर भी उसे सेक्स एडिक्शन से दूर ले जा सकती है। इस समस्या से निजात दिलाने में परिवार का सहयोगी रवैया बहुत काम आता है। मजबूत इच्छाशक्ति, लगातार काउंसलिंग और कई बार दवाएं इसमें मददगार होती हैं। एक योग्य साकियाट्रिस्ट इसमें व्यक्ति की मदद कर सकता है।

मैं बेवफा नहीं

कई बार प्रेम करना ही काफी नहीं होता, प्रेम को प्रदर्शित करना भी जरूरी होता है। आप पत्नी के प्रति अपने प्रेम को मुखर करने की कोशिश करें। उनके साथ थोड़ा अधिक समय व्यतीत करें।



Q मेरी बड़ी बहन की शादी 5 साल पहले हुई थी। वह अपने ससुराल में वैसे तो बहुत खुश है, लेकिन जब भी मायके आती है, तो अपनी सास की बुराइयां करती रहती है। अब मेरी शादी होनेवाली है, लेकिन बहन की बातों से मेरे मन में अपनी होनेवाली सास की नकारात्मक छवि बन गयी है। क्या सभी सासें ऐसी ही होती हैं? मैं शादी के बाद कैसे निभा पाऊंगी? सुरंगमा, *पटना*

A जिस तरह सारे प्रेमी एक जैसे नहीं होते, उसी तरह सारी सासें भी एक जैसी नहीं होतीं। जब किसी लड़की की शादी होती है, तो लड़की का पति से ही रिश्ता नहीं बनता, पति के परिवारवाले भी पैकेज के रूप में उसके अपने हो जाते हैं। उन्हें खुद से अलग करना संभव नहीं होता। यदि आप अच्छे स्वभाव की हैं और शादी के बाद अपनी सासू मां को प्यार व सम्मान देंगी, तो कोई कारण नहीं कि वे आपको प्यार ना दें। आप अपनी बहन के मामले को हर घर में होनेवाला मामला ना समझें, ना ही उसमें इतना उलझें। कई बार हमें पता ही नहीं चलता कि हम क्या गलत कर रहे हैं और केवल दूसरे में मीनमेख निकालते रहते हैं। बहुत संभव है कि आपकी बहन कुछ ना कुछ ऐसा व्यवहार अपनी सास के प्रति करती होंगी, जिससे उनकी सास इस तरह की प्रतिक्रिया व्यक्त करती हैं। आप उस बात की कल्पना कर रही हैं, जिसका अस्तित्व ही नहीं है। अपने आपको नकारात्मक विचारों से दूर रखें। सकारात्मक सोचेंगी, तो सकारात्मक बातें जीवन में घटित होंगी। किसी से रिश्ता बनाए रखने का यह लाभ होता है कि आपकी मदद करने के लिए कोई हमेशा तैयार है। आप बेफिक्र हो कर शादी करें, एक समझदार और सहयोगी जीवनसाथी होने के अनेक फायदे हैं। यदि आप अपना व्यवहार अच्छा रखेंगी, तो जीवन की जंग जीत लेंगी।



रचना कोठारी
काउंसलिंग साइकोलॉजिस्ट

*कभी कोई रिश्ता, कभी कोई जज्बात, कभी कोई पीड़ा, कभी कोई हालात! एक जीवन सौ उलझनें! काउंसलिंग साइकोलॉजिस्ट रचना कोठारी आपकी मदद के लिए हाजिर हैं। अपनी निजी समस्याएं हमें लिख भेजें। आप अपनी समस्याएं हमें इस पते पर लिख भेजें—**मन की उलझन,** वनिता, आंध्रा वनिता मंडली बिल्डिंग, नं. 2, आजाद भवन लेन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट, नयी दिल्ली-110002*

Q मैं अपनी पत्नी से बहुत प्रेम करता हूं, लेकिन उसे लगता है कि मेरा कहीं बाहर अफेअर है। मैं घर से सीधा ऑफिस जाता हूं और ऑफिस से सीधा घर। मैं उसे कैसे समझाऊं कि मैं सिर्फ उसी से प्रेम करता हूं। आप मुझे कोई रास्ता बताएं। किशन, *दिल्ली*

A यदि आप अपनी पत्नी से वाकई सच्चा प्रेम करते हैं, तो कोई वजह नहीं कि वे आपके बारे में ऐसा सोचें कि आपका कहीं बाहर अफेअर है। किसी ऐसी शाम में जब उनका मूड थोड़ा खुशनुमा हो, उन्हें डिनर पर बाहर ले जाएं। बातों-बातों में आप उनसे पूछें, ''आखिर ऐसा क्या है, जिसकी वजह से तुम यह समझती हो कि मैं तुम्हें प्यार नहीं करता और मेरी जिंदगी में कोई दूसरी औरत है?'' इस बात को ले कर उनके मन में जो भी संशय हो, उसे स्पष्ट करने की जरूरत है। आपको उन्हें इस बात से आश्वस्त कराने की आवश्यकता है कि आपके जीवन में उनके सिवा कोई दूसरी नहीं। इसके लिए आपको हर संभव प्रयास करने होंगे। कई बार किसी से प्रेम करना ही काफी नहीं होता, प्रेम को प्रदर्शित करना भी जरूरी होता है। आप उनके प्रति अपने प्रेम को मुखर करने की कोशिश करें—मैसेज भेजें, दिन में उनसे दूर रहते हुए व्यस्तता के बावजूद उन्हें दो-चार बार कॉल करें, वीकेंड पर उन्हें घुमाने ले जाएं और कभी यों ही *आई लव यू* कह दें। उनके साथ थोड़ा अधिक समय व्यतीत करें, ताकि उन्हें लगे कि उनका वजूद आपके लिए अहम है। ◆

समय का पाबंद होना कितना फायदेमंद

- फ्रेंच में एक कहावत है, जिसका अर्थ है-*जितनी देर हम किसी को प्रतीक्षा कराते हैं, उतनी देर तक वह हमारी कमियां निकालता रहता है।* दरअसल समय की पाबंदी एक कला है, जिसे हर किसी को सीखना ही चाहिए।
- समय की पाबंदी महज एक ड्यूटी नहीं है, यह शिष्टाचार का भाग है। थोड़ी सी ऊर्जा, सतर्कता और प्रतिबद्धता आपको समय का पाबंद बना सकती है।
- जो व्यक्ति आपकी प्रतीक्षा कर रहा है, उसने अपना वह समय खास आपके लिए नियत किया है। ऐसे में आपका कर्तव्य है कि उसके समय का आदर करें और समय से पहुंचें।
- हममें से ज्यादातर लोग समय की पाबंदी के प्रति बेहद लापरवाह रहते हैं, जिसकी वजह से नुकसान उठाना पड़ सकता है।
- आपकी ओर से किया गया विलंब दूसरों को तकलीफ पहुंचा सकता है, उनका समय व्यर्थ कर सकता है, उन्हें अपमानित महसूस करा सकता है।
- हमेशा समय का पाबंद होने के लिए 15-20 मिनट का अतिरिक्त समय हाथ में रखें। ट्रैफिक जाम, कभी कुछ भूल जाने या फोन कॉल्स अटेंड करने में हमारा समय खराब होता है, जिसका हमें पहले से ध्यान रखना चाहिए।
- आपका समय का पाबंद होना दूसरों के प्रति आपका आदर दर्शाता है।



रूसी की प्रॉब्लम

बालों में तेल लगाने से क्या फायदे होते हैं? बालों की देखभाल कैसे करें, जिससे रूसी की समस्या दूर हो और स्कैल्प स्वस्थ रहे। जानिए कुछ नायाब होममेड हेअर ऑइल के बारे में—

- पुराने समय से आंवले और बादाम का तेल बालों के लिए बढ़िया माना जाता है। आजकल तेलों में कुछ स्पेशल जड़ी-बूटियां मिला कर लग्जरी ऑइल बनाए जा रहे हैं, जो अपने खास गुणों की वजह से काफी पसंद किए जा रहे हैं। इस तेल को बालों में अगर रातभर लगा कर रखें, तो इसका अच्छा प्रभाव देखने को मिलता है।
- अगर आप तेल को बालों में रातभर लगा कर नहीं रखना चाहती हैं, तो सिर्फ 15 मिनट तक गुनगुने तेल से मालिश करें। इसके बाद बालों को स्टीम दें और 20 मिनट के बाद बालों को धो लें। तेल लगे बालों में भाप से भी अच्छा असर दिखता है। हॉट ऑइल थैरेपी भी अपना सकती हैं।
- लग्जरी ऑइल में बहुत सी चीजों का कॉम्बिनेशन होता है। जैसे मिनरल और गुड़हल के फूल, आंवला, लैवेंडर और बादाम। ये बाकी तेलों की तुलना में ज्यादा जल्दी असर करते हैं। ये काफी हल्के होते हैं और बालों की जड़ों को मजबूत करने का काम करते हैं।
- शुद्ध नारियल तेल बालों को काला, घना और स्वस्थ बनाए रखता है। असमय सफेद बाल, रूसी और बालों के झड़ने की समस्या भी नहीं होती।
- जो महिलाएं हफ्ते में 2 बार बालों में तेल लगाती हैं, उन्हें दोगुनी मात्रा में शैंपू का इस्तेमाल करना होता है, जिससे बालों से तेल पूरी तरह से निकल जाए। इससे तेल लगा कर बालों को स्वस्थ और मुलायम बनाने का उद्देश्य ही खत्म हो जाता है।
- कुछ युवतियां सोचती हैं कि बालों की जड़ों में डीप मसाज करने और ज्यादा मात्रा में तेल लगाने से बाल स्वस्थ और मजबूत होंगे, जबकि एक्सपर्ट ऐसा नहीं मानते। अगर आप बालों में तेल लगाने के बाद गरम पानी से बाल धोएं, तो शैंपू भले ही कम लगे और तेल भी बालों से आसानी से छूट जाए, लेकिन बाल रूखे हो जाएंगे। देखा जाए, तो ऐसी स्थिति में भी बालों को नुकसान ही पहुंचता है।



शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

सौंदर्य निखार की चाह में आपने अनेक नुस्खे आजमाए होंगे। आपकी खूबसूरती की फिक्र हमें भी है और इसी लिए पेश करते हैं प्रत्येक माह सौंदर्य विशेषज्ञ शहनाज हुसैन द्वारा दिए गए बेहतरीन सुझाव।



- लग्जरी ऑइल को बालों को धोने के बाद सीरम की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। इन्हें बाल धोने से आधे घंटे पहले लगाएं।
- यह आम धारणा है कि लग्जरी ऑइल बालों और स्कैल्प को ऑइली नहीं होने देते, पर जड़ों को पूरी पौष्टिकता और चमक देते हैं। मौसम के बदलाव की वजह से बाल रूखे और बेजान दिखते हैं। हेअर वॉश के बाद तेल की 2 बूंदें बालों की खोयी चमक और नमी लौटा देती हैं।
- तेल को गुनगुना ही गरम करें। कई महिलाएं तेल धुआं उठने तक गरम करती हैं, इससे तेल में मौजूद पौष्टिक गुण नष्ट हो जाते हैं। तेल में रूई डुबो कर निचोड़ें और उससे बालों की जड़ों में तेल लगाएं। उंगली के पोरों से हल्के दवाब के साथ मसाज करें। हर्बल शैंपू से धो लें।
- 2-3 गुच्छे करी पत्ते धो कर छांव में सुखा लें, जिससे पानी पूरी तरह से सूख जाए। ड्राई ग्राइंडर में इसे ग्राइंड करें। इसमें एक कप नारियल का तेल डाल कर पैन में धीमी आंच पर 2 मिनट तक पकाएं। बालों पर लगाएं, वे स्वस्थ बनेंगे। आंच से उतार कर तेल को ठंडा करें।
- तुलसी का तेल स्कैल्प पर लगाने से मोटे या बारीक दाने, रैशेज या खुजली की समस्या नहीं होती। तुलसी और नारियल तेल को मिला कर होममेड हेअर ऑइल बनाएं। 3 बड़े चम्मच तुलसी के पेस्ट में 1/2 कप नारियल तेल को धीमी आंच पर पकाएं। इसमें मेथीदाना डालें व आंच से उतारें। ◆

स्मार्ट ट्रिक्स

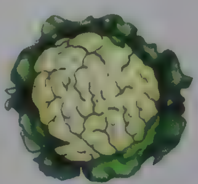
- 5 लाल गुड़हल के फूल और 3 गुड़हल के पत्तों को बारीक काट लें और ड्राई ग्राइंडर में ग्राइंड कर लें, लेकिन पूरी तरह पेस्ट ना बनाएं। इसमें 1/2 कप अपना फेवरेट ऑइल डालें। अगर नारियल तेल मिलाएं, तो बेहतर है। इसे धीमी आंच पर पर पकाएं। जैसे ही इसमें से हल्का सा धुआं उठने लगे, इसमें 3 पत्ते तुलसी के डालें। इसमें थोड़े से मेथीदाने डालें और आंच से उतार लें। ठंडा करके कांच की बोतल में भरें। इसे नहाने से घंटाभर पहले बालों में लगा कर मालिश करें और बालों को हर्बल शैंपू से धो लें।
- 1 कप नारियल तेल में 2 छोटे चम्मच ताजे आंवले का पेस्ट और 1 छोटा चम्मच मेथी पाउडर मिलाएं और धीमी आंच पर पकाएं। जब आंवले का पेस्ट भूरा होने लगे, तो आंच से उतार लें। ठंडा होने पर कांच की बोतल में डाल कर रखें। इसे दो हफ्ते के अंदर इस्तेमाल कर लें।


WINTA™
Inners for Winners
summers forever
Introducing Thermals with body temperature control technology that will keep you warm.
www.winta.in
PREMIUM THERMALS FOR MEN, WOMEN & KIDS
Groversons® GROUP
Extremely Warm
Feather Soft
Snug Fit
Quality Sewing
Absorbs Moisture
Also Available in Pearl White Colour, Different Sizes & Styles
Customer Care No.: +91-11-28758050 • E-mail: info@gsparisbeauty.com • For Trade Enquiries: +91-9871403502
Available at all leading stores



Presents
वनिता कुकरी कैलेंडर

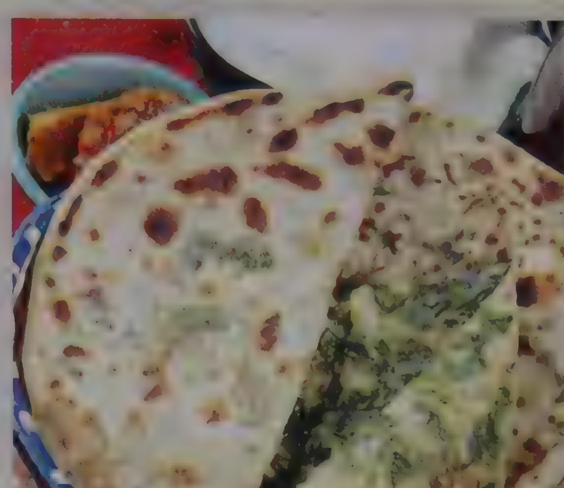
दिसंबर 2014 वेज-नॉनवेज परांठे

	**1 सोमवार** पालक से गुंधे आटे में पनीर की भरावन से तैयार परांठा	**2 मंगलवार** बारीक कटी लहसुन की पत्तियां, नमक व हरी मिर्च और हींग से तैयार परांठा	**3 बुधवार** कसी मूली, अजवाइन, हींग, नमक, हरे धनिए से तैयार परांठा	**4 गुरुवार** ताजी मेथी, बेसन, सूखे मसाले, लहसुन व हींग से तैयार मिस्सा परांठा	**5 शुक्रवार** उबली मूंग दाल, ताजी मेथी, हरी मिर्च व नमक से तैयार परांठा	**6 शनिवार** उबले व पिसे काले चनों में सारे सूखे मसाले व नमक डाल कर तैयार परांठा
7 रविवार कीमा भर कर तैयार परांठों को फेंटे अंडे में डिप करके उलट-पलट कर सेंकें और मुगलई परांठा बनाएं	**8 सोमवार** बारीक कटे बथुए, बारीक कटी हरी मिर्च, जीरा, नमक और कुटे ताजे लहसुन से तैयार परांठा	**9 मंगलवार** उबली चने की दाल, हरे धनिए, ताजे कसे अदरक, जीरा पाउडर, नमक, हरी मिर्च से तैयार परांठा	**10 बुधवार** बची आलू मेथी की सब्जी की भरावन भर कर परांठा तैयार करें और हरी चटनी के साथ परोसें	**11 गुरुवार** ताजे पोदीने, हरी मिर्च, नमक से तैयार लच्छा परांठा को पनीर की सब्जी के साथ परोसें	**12 शुक्रवार** बचे चावल, अजवाइन, हरी मिर्च, जीरा-धनिया पाउडर, नमक व हरे धनिए से तैयार परांठा	**13 शनिवार** कसी लौकी, आटे, थोड़े से बेसन, नमक हींग, साबुत जीरा, हरे धनिए व हरी मिर्च से तैयार परांठा
14 रविवार प्याज-हरी मिर्च से ऑमलेट बनाएं और परांठे में रोल करके सॉस के साथ परोसें	**15 सोमवार** उबली पालक से गुंधे आटे में उबले आलू, प्याज, हरी मिर्च, भुने जीरे की भरावन से तैयार परांठा	**16 मंगलवार** कसी गोभी, चुटकीभर अजवाइन, हरी मिर्च, गरम मसाला, हींग व अदरक का परांठा	**17 बुधवार** उबले आलू व कच्चे केले, तली सूखी मिर्च और भुने जीरे का परांठा	**18 गुरुवार** कसी मूली, चुटकीभर गरम मसाला, अदरक, हरी मिर्च, भुने जीरे, हरे धनिए का परांठा	**19 शुक्रवार** कसा पनीर, उबले मटर, हरी मिर्च, हरे धनिए, अदरक का परांठा	**20 शनिवार** चने की दाल, दालचीनी का पाउडर, चीनी से तैयार मीठा परांठा
21 रविवार उबले चिकन कीमा में प्याज, मिर्च, जीरा, नमक, गरम मसाला भर कर परांठा बनाएं	**22 सोमवार** उबले मटर, कसे अदरक, मिर्च, कसे पनीर, नमक और हरे धनिए का परांठा	**23 मंगलवार** कसी गोभी, पनीर, अदरक और हरी मिर्च व हरे धनिए से तैयार परांठा	**24 बुधवार** बची पत्तागोभी आलू की सब्जी, हरा धनिया व हरी मिर्च डाल कर तैयार परांठा	**25 गुरुवार** क्रिसमस उबले छिलकेवाले मूंग की दाल, कुटे ताजे लहसुन, हरे धनिए का परांठा	**26 शुक्रवार** अजवाइन, हरे धनिए, प्याज, हरी मिर्च और नमक का परांठा	**27 शनिवार** ताजे नारियल के दूध से आटा गूंध कर नारियल में चीनी मिला कर परांठा बनाएं
28 रविवार फेंटे अंडों में मिर्च, जीरा व चुटकीभर हल्दी मिला कर हल्के सेंके परांठों को इसमें डिप करके सेंकें	**29 सोमवार** बची मेथी-गाजर की सब्जी की भरावन भर परांठा बनाएं और हरी चटनी या टमाटर की चटनी के साथ परोसें	**30 मंगलवार** पिसी पालक, आटा, बेसन, हरी मिर्च, साबुत जीरा, नमक से परांठा बनाएं और चटनी के साथ परोसें	**31 बुधवार** मैश पनीर, अदरक, हरी मिर्च, नमक, हरे धनिए की भरावन से परांठा बनाएं और चटनी के साथ परोसें			

मिस्सा परांठा

सामग्री : 1/2 कप गेहूं का आटा, 1 बड़ा चम्मच चने का आटा, 1 बड़ा चम्मच जौ का आटा, 1/4 छोटा चम्मच जीरा, 2 चुटकी हींग, थोड़ी सी अजवाइन, स्वादानुसार नमक, 3 कलियां कुटा लहसुन, बारीक कटा हरा धनिया व हरी मिर्च और तेल।

विधि : सारे आटे मिक्स करें। इसमें हींग, अजवाइन, लहसुन, जीरा और नमक मिला कर गूंधें। हरे धनिए, हरी मिर्च और जरा सा नमक मिला कर मिश्रण तैयार करें। गुंधे आटे के पेड़े तैयार करें। पेड़े में हरे धनिए व हरी मिर्च का मिश्रण डालें और बेल लें। तवे पर प्रत्येक परांठे को उलट-पलट कर सेंकें। इसे हरी चटनी या अचार के साथ परोसें।




Dabur
राजमा से
राजमााह...
होममेड टमेटो प्यूरी के संग
जगायें राजमा के असली रंग।
विकास खन्ना
मिश्लीन स्टार्ड शेफ,
ऑथर, टीवी जज और होस्ट
राजमा का सही मजा सिर्फ वही समझ सकता है, जो खाने का सच्चा प्रेमी हो। असली राजमा वही है जिसे देख कर मुँह में पानी आ जाए, आँखें खुली रह जायें और रंग इतना लाल कि जुबां पर काबू ना रह पाए। इसलिए मेरा सीक्रेट है सिर्फ डाबर होममेड टमेटो प्यूरी। दक्षिण भारत से चुने गये ताजे और रसीले टमाटरों से बना, ये राजमा को बनाए इतना लाल, गाढ़ा और स्वादिष्ट कि सब बेकाबू हो जायें। मैं अपनी कुकिंग में इसे अक्सर इस्तेमाल करता हूँ, क्योंकि इसमें हैं मेरे बताए हुए इंग्रीडियेंट्स। तो अब है आपकी बारी, खाने के सभी प्रेमियों को बेकाबू करने की।
Dabur HOMMADE
Tomato Puree
No Added Preservatives
No Added Colour
No Added Salt
= 1 medium sized tomato
HOMMADE
Cookery Queen of the Month
Send in your recipes to www.daburhommade.com
Each winner will get a gift hamper and a chance to be featured on the Dabur Hommade website.
Also, selected entries will get certificates signed by Vikas Khanna.
नो एडेड कलर्स
नो एडेड प्रिजर्वेटिव्स
नो एडेड सॉल्ट
होममेड की बाकी रेंज भी जरूर ट्राइ करें:
जिन्जर गार्लिक पेस्ट। गार्लिक पेस्ट। जिन्जर पेस्ट। टैमरीन्ड पेस्ट। कोकोनट मिल्क। लेमनीज
For detailed terms and conditions, please log on to www.daburhommade.com
You can also write to us at: Foods Consumer Care Cell, 8/3, Asaf Ali Road, New Delhi - 110 002.
E mail us at: foods@dabur.com Tel: 0120 - 418 - 1100
Fresh like Homemade
Dabur HOMMADE

मेंटल मेनोपॉज

रश्मि काव

मर्दों के लिए हर ऐश का हक
औरत के लिए जीना भी सजा -साहिर लुधियानवी



31 अक्तूबर को दिल्ली हाईकोर्ट ने अपने एक फैसले से स्त्रियों को भौंचक्का कर दिया। किस्सा दिसंबर 2010 का है, जिसमें उत्तरी दिल्ली के एक घर में बुजुर्ग महिला का मृत शरीर पाया गया था। मामले की जांच-पड़ताल और कोर्ट-कचहरी के बाद निचली अदालत ने 49 साल के आरोपी अच्छेलाल को 65-70 साल की एक महिला से दुष्कर्म करने व उसकी हत्या के जुर्म में 10 साल की कैद सुनायी थी, लेकिन अब दिल्ली हाइकोर्ट ने अच्छेलाल को इस आधार पर बरी कर दिया कि चूंकि उस महिला की उम्र 65-70 साल की थी और उसकी रजोनिवृत्ति हो चुकी थी, तो ऐसी स्थिति में जबरन बनाया गया संबंध दुष्कर्म नहीं है।

रजोनिवृत्ति या मेनोपॉज—उम्र के साथ जुड़ी स्त्री शरीर की इस प्राकृतिक प्रक्रिया को पुरुष प्रधान सोच अपने फायदे के लिए किस तरह तोड़मरोड़ कर इस्तेमाल कर सकती है, देख कर दुख से ज्यादा गुस्सा आता है। अक्ल पर पत्थर पड़ने की रफ्तार अगर यही रही, तो बच्चियों के साथ हो रहे रेप के मामलों में कल यह भी सुनने को मिल सकता है, ''वह तो बच्ची थी, रजोनिवृत्ति क्या, वह तो रजोदर्शन की चौखट तक ही नहीं पहुंची, तो फिर रेप और दुष्कर्म कैसा?'' अफसोस तो इस बात का है कि ऐसा फैसला सुनानेवालों में एक महिला जज भी शामिल हैं।

कोर्ट का नजरिया कितना गलत है। क्या स्त्री शरीर को सिर्फ सेक्स मशीन की तरह देखा जाना चाहिए? ऐसी मशीन, जिसके कलपुर्जों पर वक्त का जंग आ कर ठहर गया हो। उसका शरीर अगर उम्र की गिनती से पिछड़ जाए, तो फिर उसे गली हुई रबड़वाली गटापारची की गुड़िया मात्र क्यों समझा जाता है? कानून के इस फैसले ने स्त्री देह शोषण की यह कैसी नयी व्याख्या कर दी है? क्या समाज की सोच रेप को भी उम्र की एक निश्चित परिधि में बांधने की तरफ चल पड़ी है। क्या पीरियड्स बंद होने के बाद स्त्री के साथ होनेवाले दुष्कर्मों को ऐसी ही कानूनी छूट मिलेगी? स्त्री की बॉडी क्लॉक के धीमे पड़ने को क्या अब उसके साथ रेप ना होने की गारंटी मान लिया जाएगा?

पीरियड्स नहीं, तो कुछ नहीं। कल यह भी कहने लगेंगे कि अब तुम सांस लेना, रोटी खाना भी बंद करो। तुम्हारी जरूरत क्या है.... *बूढ़ी को जल्दी यम ले जाएं, बूढ़ी मरे तो लड्डू खाएं*। सवाल यह है कि क्या जब तक स्त्री की उम्र सैनिटरी नैपकिन पर निर्भर रहती है, तब तक ही उसकी देह की कीमत होती है और बाद में वह सूखी-सड़ी गाजर की तरह बासी हो कर किसी काम की नहीं रहती।

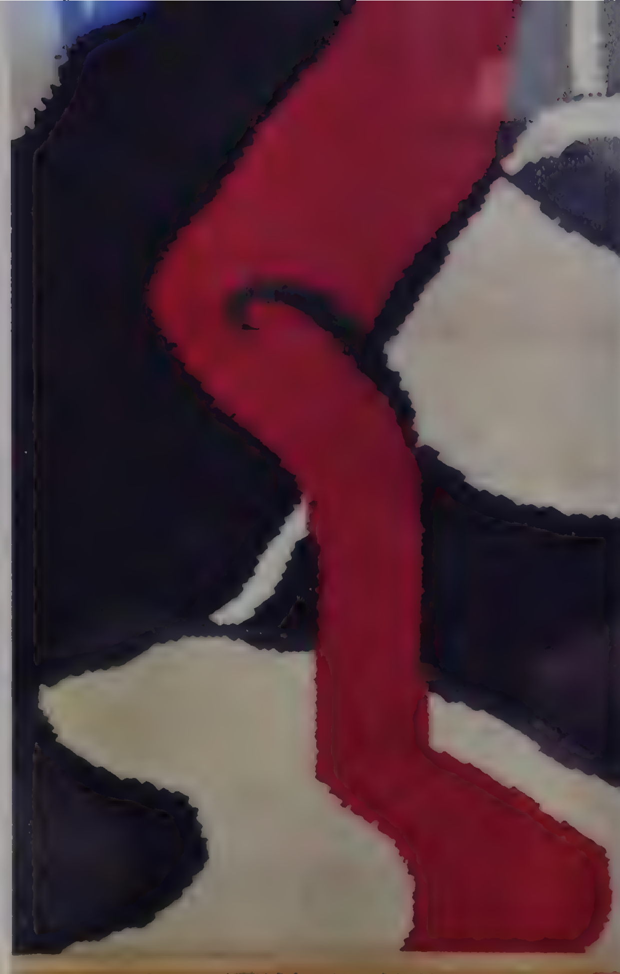
दिल्ली की डीटीसी बस में सवार एक पुरुष बेहूदा तरीके से अधेड़ औरत के शरीर को रगड़ता हुआ उसके पास से गुजरा। स्त्री के विरोध करने पर उसने निहायत भद्दे शब्दों का इस्तेमाल करते हुए कहा, ''अरे, तुम्हें कौन कुछ कर रहा है। मुझे छेड़ना ही होगा, तो किसी जवान लड़की को छेड़ूंगा।'' स्त्री की उम्र को ले कर ऐसे अपमानजनक शब्द और व्यवहार पुरुष की नीच और बीमार मानसिकता को ही उजागर करते हैं। बड़ी उम्र की कामकाजी महिलाओं से बात करने पर अकसर वे स्वीकारती हैं कि उनके साथ काम करते-करते बुढ़ाए सहकर्मी नयी युवा महिला सहकर्मियों के सामने उन्हें छोटा महसूस कराने और फब्तियां कसने से बाज नहीं आते। उन्हें अपने आसपास युवा लड़कियों को देखना भाता है। उनमें ऐसे पुरुष भी शामिल हैं, जो खुद अपनी उम्र भूल कर अपनी बेटियों की उम्र की सहकर्मियों के सामने द्विअर्थी जुमले उछालते हुए खींसे निपोरते हैं। और तो और ऐसे पुरुष भी हैं, जो ऑफिस में सिर पकड़ कर अपनी पत्नी के मेनोपॉज पर चर्चा करते हैं।

कोर्ट का नजरिया कितना गलत है। क्या स्त्री शरीर को सिर्फ सेक्स मशीन की तरह देखा जाना चाहिए? ऐसी मशीन, जिसके कलपुर्जों पर वक्त का जंग आ कर ठहर गया हो।



पुरुष की सोच का सर्वर स्त्री के सम्मान के मामले में हमेशा डाउन रहता है और उनकी मानसिकता के रडार पर स्त्री ज्यादातर एक सेक्स ऑब्जेक्ट के रूप में ही उभरती है। ऊपर से तुर्रा यह भी है कि हमें ज्यादा टोको मत। हमारी सोच की पटरी यों ही चलेगी, तुम चाहो तो पुलिस बुला लो। उम्र का बढ़ना एक अलग बात है, जिसका सम्मान तो करना ही चाहिए। पर साथ आए शारीरिक परिवर्तनों को, खासकर स्त्री शरीर के बदलावों को हेय दृष्टि से देखना गलत है। पुरुषों के खिचड़ी होते बाल कम ही निशाने पर होते हैं। सच तो यह है कि स्त्रियों को 'सॉल्ट पैपर' बालोंवाले पुरुष हमेशा ही अच्छे लगते रहे हैं।

पुरुष हर उम्र में शौकीन रह सकता है, स्त्री शौकीन बने, तो उसे *बासी कढ़ी में उबाल, बूढ़ी घोड़ी लाल लगाम* जैसे जुमलों से नवाजा जाता है। स्त्रियों के मेनोपॉज का डंका पिटता है और पुरुषों के एंड्रोपॉज का जिक्र भी नहीं होता। हम स्त्रियां अपने मेनोपॉज से चाह कर भी नहीं बच सकतीं, लेकिन अगर पुरुष कोशिश करे, तो अपने मेंटल मेनोपॉज से बच सकता है।



यादों में सासू मां

कुछ माह पूर्व मैं अपने बचपन की सहेली लता के घर विशेष बुलावे पर गयी। चूंकि वह दूसरे शहर में रहती थी इसलिए मिलना कम ही हो पाता था। हम दोनों अपनी नयी-पुरानी बातों में व्यस्त थीं कि तभी उसकी बेटी चीना बाजार से घर पहुंची।

घर में कदम रखते ही सामान को एक ओर रख कर वह खुशी से चहकी, ''मम्मी, आज निधि भाभी मॉल में मिल गयी थीं। हमने साथ-साथ ही शॉपिंग की। आपको पता है वार्तालाप के दौरान अधिकांश समय वे सासू मां को ही याद करती रहीं। उनकी बातों से ऐसा लगा वे उनके बगैर एक-एक दिन गिन-गिन कर निकाल रही हैं। जाते-जाते तो उन्होंने यहां तक कह दिया—*अभी सासू मां को आने में पूरा एक महीना और बाकी है। ना जाने यह महीना कैसे कटेगा।* क्या किस्मत

''ऐसा लगा वे उनके बगैर एक-एक दिन गिन-गिन कर निकाल रही हैं।''

पायी है आंटी ने, जो उन्हें इतना प्यार करनेवाली बहू मिली है वरना आजकल तो... काश! मेरी होनेवाली भाभी भी ऐसी ही हो, मैं तो भगवान से यही...

चीना अपना बखान आगे जारी रखती इससे पूर्व ही लता ने उसकी बातों को विराम देते हुए कहा, ''मुझे मालूम है चीना। जाने से पहले निधि की सासू मां मुझसे मिल कर ही गयी थीं। कह रही थीं, ''2 महीने के लिए बेटी के यहां जा रही हूं।'' मैंने पूछा, ''वहां कोई विशेष काम है क्या? इस पर वे बोलीं कि काम तो कुछ नहीं, बस रेस्ट करने के लिए जा रही हूं।''

मां के बोल सुन चीना को ऐसा लगा मानो किसी ने उसे आसमान से सीधे जमीन पर पटक दिया हो। मैं भी अंदर तक विचलित हो गयी। मन में प्रश्न उठा, वर्तमान में क्या सासू मांएं केवल घर का कामकाज करने के लिए ही रह गयी हैं?

मीरा जैन, उज्जैन

व्यवहार

अपनी एक सहेली के साथ अपनी ही कॉलोनी में बच्चे की जन्मदिन पार्टी में गयी हुई थी। पार्टी में कॉलोनी के कुछ परिचित और बच्चों को भोजन पर बुलाया गया था। कुल मिला कर पार्टी सादगीपूर्ण और अच्छी थी।

जब हम खाना खा कर अपने-अपने घर लौट रहे थे तब मेरी प्रिय सहेली मुझसे कहने लगी, ''देखा गायत्री, क्या बोरिंग पार्टी थी। ना अच्छी सजावट और ना अच्छा खाना और ना ही ज्यादा मेहमान। खाना भी एकदम बेकार था, सब्जी में नमक कम था और मिठाई तो केवल एक थी...''

उसके मुंह से ऐसी सुन कर मुझे बहुत

''क्या हमारी मानसिकता इतनी संकुचित और छोटी हो गयी है।''

आश्चर्य हुआ, क्योंकि वह महिला शिक्षित और सभ्य माने जानेवाले परिवार से ताल्लुक रखती है।

मैं सोचने पर मजबूर हो गयी कि क्या हमारी मानसिकता इतनी संकुचित और छोटी हो गयी है कि उसमें पैसा और दिखावा ही महत्वपूर्ण हो गया है। हमारा व्यवहार हर समय दूसरों के काम में मीनमेख निकालने का क्यों होता है? यदि हम दूसरों के काम में सहयोग नहीं कर सकते, तो हमें दूसरों के काम में टीका-टिप्पणी करने का कोई अधिकार नहीं है। **गायत्री वर्मा, जोवट, म. प्र.**

रिश्ता

एक बेहद दर्दनाक चीख अचानक हवा में घुल कर प्रिया के कानों में गूंज उठी। उसने पीछे मुड़ कर देखा, तो सड़क के किनारे एक गोल घेरा बनाए लोगों का हुजूम खड़ा था। आधे लोगों की नजरें एक दूर जाती और धूल उड़ाती गाड़ी का पीछा कर रही थीं और बाकी आधे लोगों की सड़क पर बहते खून की। प्रिया भी तेज कदमों से चलती हुई दुर्घटना स्थल पर पहुंची। वहां एक वृद्ध अर्धचेतन अवस्था में गिरे हुए थे, अभी भी खून उनके सिर से बह रहा था और मुंह से बेहद धीमे स्वर में कराहने की आवाज आ रही थी। प्रिया ने जल्दी से झुक कर उनका सिर अपनी गोद में रखा और पर्स से पानी की बोतल निकाल कर चंद बूंदें उनके हलक में उड़ेलीं, तभी पीछे से सम्मिलित आवाजें सवाल पूछने लगीं—

अरे मैडम, क्या आप जानती हैं इनको? क्या लगते हैं ये आपके? क्या रिश्ता है आपका इनसे? प्रिया ने निगाहें उठा कर देखा, तो उसे ऐसा प्रतीत हुआ जैसे वहां कोई नाटक हो रहा हो और ये तमाशबीन नाटक का अंत जानने के लिए उत्सुक हों।

''रिश्ता तो सबका है इनसे, मेरी और आपकी तरह ये भी एक इंसान हैं।''

प्रिया ने तेज आवाज में ड्राइवर को पुकारा और उसकी मदद से उन वृद्ध सज्जन को सहारा दे कर गाड़ी की पिछली सीट पर लिटाया और स्वयं गाड़ी में बैठने से पहले वह पीछे घूमी और भीड़ को देखते हुए बोली, ''रिश्ता तो आप सबका है इनसे, मेरी और आपकी तरह ये भी एक इंसान हैं।''

''जल्दी से हॉस्पिटल चलो,'' उधर गाड़ी गयी और इधर लोगों की भीड़ छंटने लगी, क्योंकि उनके लिए तमाशा खत्म हो चुका था।

जगनीत टंडन, *नयी दिल्ली*

आपकी छोटी कहानियां मिलने का सिलसिला जारी है। वाकई एक से बढ़ कर एक, कोई इंसानियत का पाठ पढ़ानेवाली, तो कोई रिश्तों की छीजन को दर्शानेवाली। वनिता की हर पाठिका अपने अनुभवों को कल्पनाओं के धागे में बुन कर रचनात्मकता की नयी रोशनी दिखाने को तत्पर है। हमें आपसे ऐसी ही बेहतरीन छोटी कहानियों की अपेक्षा है। लिखती रहें!

फोटो : दिलीप बैनर्जी

मेकअप मंत्र

परफेक्ट मेकअप के लिए अपनी मेकअप किट अप-टू-डेट रखें। साथ ही त्वचा के स्वास्थ्य की देखभाल के लिए बेड टाइम ब्यूटी रुटीन केअर भी जरूरी है।



ब्लश ऑन गालों की शेप और चेहरे की रंगत को उभारने के लिए बढ़िया है, पर स्किन टोन को ध्यान में रख कर लगाएं।

-आश्मिन मुंजाल, *मेकअप एक्सपर्ट*

- आपकी स्किन टोन गुलाबी आभा लिए हुए है, तो नेचुरल कलर ब्लश का प्रयोग करें।
- पाउडर ब्लश ऑन लगाते समय हमेशा ब्लश ऑन ब्रश का इस्तेमाल करें। क्रीम ब्लश ऑन हमेशा मिनी स्पंज से लगाएं।
- स्किन टोन थोड़ी पीत आभा लिए हुए है, तो पीच कलर का ब्लश ऑन नेचुरल लुक देगा। यह ब्लश ऑन पीला, धानी, ब्राउन, बादामी, नीले और मैरून रंग की ड्रेस पर फबेगा।
- मेकअप किट में 2-3 शेड के ब्लश ऑन रखें जैसे रोज पिंक, नेचुरल पिंक जैसे कलर्स। गुलाबी, मजेंटा, बैंगनी, आसमानी नीले रंग की ड्रेस में ये शेड्स बेहतर लगते हैं।





कलरफुल लिप ग्लॉस लिपस्टिक का अच्छा विकल्प है। कम उम्र की युवतियां इसे अपनी ड्रेस के साथ मैच कर सकती हैं।

- विद्या टिकारी, *मेकअप एक्सपर्ट*

- कलरफुल सिल्की, नॉनस्टिकी ग्लॉस फॉर्मूलावाले लिपग्लॉस होंठों को नरम रखते हैं।
- ग्लॉस में मौजूद विटामिन ई और एवोकैडो ऑइल होंठों पर पपड़ी बनने से रोकते हैं। यह चिपचिपी नहीं होता और होंठों को भरभरा दिखाता है। रेगुलर मेकअप में भी इसका इस्तेमाल कर सकती हैं।
- पिंक और उससे मिलते-जुलते शेड्स होंठों पर बहुत खिलते हैं।
- लिप कलर लगाने के बाद ग्लॉस का टॉप कोट लगाएं। इससे ग्लॉसी टच मिलेगा। गॉर्जियस ड्रेस के साथ ग्लॉसी लिप मेकअप आकर्षक लगता है।
- अगर आप लाइट कलर की ड्रेस पहन रही हैं, तो शिमर युक्त लिपग्लॉस न्यूड मेकअप में प्रयोग करें।





मैटेलिक आई शैडो का मॉर्निंग मेकअप में इस्तेमाल कर सकती हैं। ये दबे हुए रंग पर्सनेलिटी को प्रोफेशनल लुक देते हैं।

-नेहा खन्ना, *मेकअप एक्सपर्ट*

- क्रीज प्रूफ आई शैडो आंखों की स्किन पर जमते नहीं, बल्कि स्मूद और सिल्क टच देते हैं। इसीलिए लंबे समय के लिए इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।
- एमरल्ड ग्रीन, पर्पल, मैटेलिक कलर ऐसे कलर्स हैं, जो हर ड्रेस पर फबते हैं। कलरफुल आई पेंसिल के साथ आई शैडो का टच दें।
- लेट नाइट फंक्शन के लिए आप सिल्वर या ब्रोंज कलर किसी भी रंग के आई शैडो के साथ मिक्स करके इस्तेमाल कर सकती हैं।
- मैटेलिक आई शैडो के साथ ब्राउन, ग्रे और ब्लैक आई लाइनर लगाएं। इसके बाद ब्लैक वोल्यूमाइजर मस्कारा लगाएं। आंखें बड़ी और खूबसूरत लगेंगी।





बेड टाइम ब्यूटी

सोने से पहले कुछ खास ब्यूटी रूटीन अपनाएं, तो मेकअप के लिए स्किन हेल्दी रहेगी। चाहे सरदी हो या गरमी, त्वचा प्रदूषण और सूर्य की किरणों से प्रभावित होती है। इसीलिए शाम तक त्वचा मुरझा कर काली पड़ जाती है। अगर ऐसा रोज होने लगे, तो डेड स्किन की परत जमने लगती है और त्वचा की चमक गायब हो जाती है। इसीलिए रोज रात को यह ब्यूटी रूटीन आजमाएं—

- मेकअप रिमूव करके सोएं। सोने से पहले मेकअप रिमूव नहीं करना स्किन पर भारी पड़ता है। इससे रोमछिद्र बंद हो जाते हैं। कई बार ये मुंहासे और रेशैज होने की वजह बनते हैं।
- साफ चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगा कर सोने से त्वचा की खोयी हुई नमी लौट आती है। अगर आप बड़ी उम्र की हैं, तो एंटी एजिंग क्रीम लगाएं, वरना नाइट क्रीम भी असरदार है।
- खासकर सरदियों में स्किन में एक्स्ट्रा ड्राईनेस है, तो नाइट क्रीम में सीरम की कुछ बूंदें डाल कर सो सकती हैं। त्वचा को पर्याप्त नमी मिलेगी, मृत कोशिकाएं नहीं जमेंगी। स्किन यंग दिखेगी।
- आंखों के नीचे काले घेरे ना पड़ें, इसके लिए आई जैल का इस्तेमाल करें। इससे महीन रेखाएं दूर होंगी और काले घेरे नहीं पड़ेंगे। इसे आंखों के नीचे हल्के हाथ से लगाएं और रातभर लगा रहने दें। वैसे बादाम के तेल की हल्की मालिश से भी अच्छे नतीजे मिलते हैं।
- रात को होंठों पर लिप बाम, पेट्रोलियम जेली या नाभि में तेल लगा कर सोएं। होंठ मुलायम रहेंगे।
- बालों में कुछ मिनट तक कंघा करके सोएं, इससे रक्तसंचार सही रहेगा और बाल गिरने से बचेंगे। हफ्ते में एक बार बालों में 15 मिनट तक तेल की मालिश करें। अगले दिन शैंपू करें।
- हाथ और पैर में हैंड क्रीम और फुट क्रीम लगा कर सोएं। वैसे नीबू-ग्लिसरीन-गुलाबजल की कुछ बूंदें लगाने पर भी अच्छा लाभ मिलता है।
- अपनी एड़ियों पर पेट्रोलियम जेली या क्रैक हीलवाली क्रीम लगा कर सोएं।
- नाखूनों के आसपास बादाम या सूरजमुखी का तेल मल कर सोएं, इससे क्यूटिकल नहीं फटेंगे और त्वचा मुलायम रहेगी। ◆ **रूबी**

मैं फुलटाइम पॉलिटीशियन नहीं कवि हूं

लोकप्रिय कवि, प्रखर वक्ता, आम आदमी पार्टी के आंदोलनकारी नेता डॉ. कुमार विश्वास स्पष्ट बोलते हैं और विवादों से घिर जाते हैं, पर अपनी बात पर डटे रहते हैं। उनसे कुछ कड़वी-खट्टी बातें।





कुमार विश्वास के घर का खूबसूरत सा ड्रॉइंगरूम। कलात्मक डेकोरेशन पीस के बीच सोफे के किनारे खड़ा उनका कटआउट। उनकी पत्नी डॉ. मंजू शर्मा को घर उतना ही सजा कर रखने का शौक है, जितना खुद कुमार विश्वास को है। प्रेम कविताएं लिखनेवाले इस कवि ने अपनी होनेवाली पत्नी को प्रपोज निहायत अनरोमांटिक अंदाज में किया था, ''आप मुझसे शादी करेंगी ? मैं आपसे शादी करना चाहता हूं।''

''आई लव यू जैसी कोई बात नहीं हुई,'' बताते हुए मंजू हंस पड़ती हैं, लेकिन इसे अपनी जिंदगी का सबसे खूबसूरत लमहा मानती हैं। उन्होंने भी तुरंत रजामंदी देने के बजाय कहा, ''आपको मेरे पापा के पास जाना होगा। मेरी शादी का फैसला तो वे ही लेंगे।'' अजमेर की मंजू और यूपी. गाजियाबाद, पिलखुवा के कुमार विश्वास की मुलाकात एक ही कॉलेज में जॉब करने के दौरान हुई। कुमार विश्वास बताते हैं, ''हमारा प्रेम विवाह था। मेरा राजस्थान में पब्लिक सर्विस कमिशन से सेलेक्शन हुआ। उस कॉलेज में वे भी प्रोफेसर थीं और मैं भी। नए लड़के-लड़कियों का अपना ग्रुप बन गया। मुझे लगता है कि मेरी पत्नी मेरी साफगोई और सादगी से प्रभावित हुई होंगी। तब मेरे कवि होने से भी उतना वाकिफ नहीं थीं। एक सामान्य लड़की जिस तरह से किसी को प्रेम करती है, वैसा प्रेम था। जबकि कुछ लड़कियां *सेलिब्रेटी इन मेकिंग कुमार विश्वास* से प्रेम करना या दोस्ती रखना चाहती थीं।'' आज मंजू भरतपुर के गवर्नमेंट



''मैं फुलटाइम पॉलिटीशियन नहीं मूलतः कवि हूं। मेरे अंदर महत्वाकांक्षाएं और लिप्साएं हैं, पर लालच नहीं है। मेरी महत्वाकांक्षा है कि हिंदी कविता वह लोकप्रियता पाए, जो माइकल जैक्सन के डांस और गानों ने पायी।

''मैं युग का चारण हूं, दरबार का नहीं। सरकार चाहे मोदी की हो या अरविंद केजरीवाल की, मुझे सुनने का साहस दोनों में नहीं होगा। जब-जब मैंने बोला है, उनके लिए सच सुनना मुश्किल हो गया।''

पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज में प्रोफेसर हैं। दो बेटियां हैं। बड़ी बेटी 11वीं और छोटी बेटी सातवीं में पढ़ती है। कुमार विश्वास बच्चों के लिए बिजी पापा हैं, पर बेटियां पापा से अपने लिए वक्त निकलवा लेती हैं। वे जब घर में होते हैं, तो पूरी तरह से परिवार के साथ होते हैं। मंजू को परिवार के साथ फिल्में देखने, किताबें पढ़ने और बागवानी का शौक है।

कुमार विश्वास ने कभी पत्नी पर कविता लिखी? ''मैं प्रेम कविताएं ही लिखता हूं। जाहिर है बहुत सारी कविताओं की पात्र पत्नी ही हैं। आंदोलन में आने के बाद कुछ सामाजिक जागरण की कविताएं लिखीं।'' वे स्वीकारते हैं, ''रोजमर्रा के कामों में तो पत्नी का हाथ नहीं बंटाता, पर घर के लिए क्या सामान खरीदा जाना है, क्या चीज अच्छी लगेगी, यह जिम्मेदारी बखूबी निभाता हूं। पत्नी भी ऑनलाइन शॉपिंग करते हुए राय लेती हैं कि इन दोनों सूट या साड़ी में से कौन सी अच्छी है?''

उनको लेटेस्ट क्या भेंट दी? ''मैं अभी अमेरिका गया था, उनके लिए पर्स लाया। जो वे पहनती हैं, इस्तेमाल करती हैं या पसंद करती हैं, वे आर्टिस्ट्री चीजें लेना मुझे सुखद लगता है।''

चुनाव हारने के बाद भी कुमार विश्वास की लोकप्रियता का ग्राफ बढ़ता गया। *बिग बॉस* से ऑफर आए, पर उनको इतनी भी वहां जाने की क्या पड़ी थी कि डिमांड रखने लगे? वे तेजी से जवाब देते हैं, ''मुझे वहां जाने की नहीं पड़ी थी, वे लोग 4 साल से बुला रहे थे। इस बार उन्होंने प्रेशर दिया और ज्यादा पैसों का ऑफर दिया, फिर कहा कि आपका टैक्स भी दे देंगे। मैंने उनसे कहा मैं नहीं आ सकता, मुझे एक रुपया नहीं चाहिए। पर यदि उस घर में बंद रहना आपकी शर्त है, तो मेरे उस घर में बंद होने से कोई बड़ा *कॉज सॉल्व* होना चाहिए। दुनियाभर में सबसे ज्यादा वॉर विडोज यानी शहीदों की विधवाएं भारत में हैं और सबसे खराब स्थितियों में वे रहती हैं। उनको एकमुश्त जो 10-15 लाख रुपए मिलते हैं, वह ससुरालवाले या अपने ही घरवाले ले लेते हैं। मैंने सोचा था कि बिग बॉस से मिलनेवाला सारा पैसा वॉर विडोज फंड में दे दूंगा। मैंने उनको पत्र लिखा कि जो पैसा आप मुझे दे रहे हैं, उसमें मैचिंग राउंड मिलाइए। आप 300-500 करोड़ रुपए का शो बनाते हैं। सौ-डेढ़ सौ करोड़ रुपए होस्ट को दे देते हैं। टैक्स फ्री पैसा है, सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी में काम आएगा। उसको 21 करोड़ रुपए कर दीजिए। मैं आ जाता हूं फ्री में आपके टॉयलेट साफ करने, बरतन मांजने। मैं एक पैसा नहीं लूंगा, पर उन्होंने मेरे इस प्रस्ताव को मना कर दिया।''

अमेठी से हारने का मलाल है? ''नहीं, कोई मलाल नहीं, क्योंकि अपनी क्षमताभर जी-जान लगा कर वहां काम किया। राहुल गांधी जो एक राष्ट्रीय बोझ हैं, वहां के लिए वही ठीक हैं। दरअसल अमेठी की जनता को षडयंत्रपूर्वक पिछड़ा, गरीब और असहाय बनाया हुआ है। अमेठी में केवल 14 प्रतिशत साक्षरता है। महिला साक्षरता 7 प्रतिशत है। इंटरनेट वहां आता नहीं है। दुनिया से कटा हुआ है, ताकि राहुल गांधी ने जो दलाल वहां छोड़ रखे हैं, उनसे दूरदराज के गांवों में पैसा बंटवाया जा सके। मैंने 4 महीने वहां सच्चे उम्मीदवार की तरह काम किया। कांग्रेस ने मुझे मारने की कोशिश की, बहुत हमले कराए। मैं एक आम सेलिब्रेटी हूं, मैंने हमेशा अच्छा सा जीवन जिया है। अच्छी घड़ियां पहनीं, अच्छे कपड़े पहने, अच्छे से सोया, अच्छे घर में रहता हूं, घर डिजाइनर रखता हूं, पर वहां जनता के बीच ही रहा। जनता ने जिताया राहुल गांधी को और हराया स्मृति ईरानी को। मुझे तो ना हराया, ना जिताया। मैंने कहा भी था कि यदि मैं हारा, तो भी अमेठी के लिए काम करूंगा। मैं यदि एक-डेढ़ लाख के अनुपात से राहुल गांधी से हारता, तो मैं अमेठी दोबारा जाता, 5 साल रह कर वहां की जनता के लिए काम करता, सेवा करता, बताता कि राहुल गांधी क्या हैं? पर जनता ने कहा कि हमें आपकी राजनीति पसंद नहीं है। गांव में घर आनेवाला, साथ रहने, खानेवाला आदमी पसंद नहीं है, हमें हेलिकॉप्टर में बैठ कर आनेवाला व्यक्ति पसंद है, जो चुनाव के समय पैसा भिजवा दे। मुझे लगा कि लोकतंत्र और जनता की इच्छा का मुझे सम्मान करना चाहिए।''

आपने कहा कि आपको कांग्रेस और भाजपा से ऑफर है? वे तपाक से जवाब देते हैं, ''कांग्रेस में तो रीढ़वाले लोग स्वीकार्य ही नहीं हैं, भाजपा में ऐसे लोग हैं, जिन्हें लगता है कि कुमार विश्वास को यहां होना चाहिए। इसमें कोई गलत बात नहीं है। जैसे मैं आम आदमी पार्टी में हूं और सोचता हूं कि यहां आमिर खान, एपीजे अब्दुल कलाम जैसे लोग होने चाहिए। किरण बेदी के दरवाजे पर तो मैं और अरविंद केजरीवाल खुद गए कि आप हमारी बड़ी हैं, हमारी बहन हैं, आपको हम मुख्यमंत्री के तौर पर प्रोजेक्ट करेंगे। चुनाव लड़िए। वे बोलीं कि मैं किसी राजनैतिक दल से नहीं जुड़ूंगी। यह अलग बात है कि चुनाव के बाद उन्होंने गडकरी, यदुरप्पा



> ''मैंने सोचा था कि मैं बिग बॉस से मिलनेवाला सारा पैसा *वॉर विडोज फंड* में दे दूंगा। मैंने पत्र लिखा कि जो पैसा आप मुझे दे रहे हैं, उसमें मैचिंग राउंड मिलाइए।

और रेप के आरोपी निहालचंद की पार्टी का समर्थन किया। सब पर वे हमला करती रहीं, पर भाजपा के किसी भी कुकर्म पर नहीं बोलतीं, मौन साध लेती हैं।'' कुमार विश्वास मानते हैं कि हिंदी कविता का पहले एक पाठक वर्ग युवाओं का था, जिसको संबोधित ही नहीं किया गया। वह चला गया विदेशी पॉप सिंगर एरिक के पास *सम बडी लव्स यू, सम बडी मिस यू एवरी सिंगल नाइट, सम बडी इज मी...।* मैंने संयोग से उस पर काम किया और उनके मन की भाषा में कविताएं लिखी, *कोई दीवाना कहता है, कोई पागल समझता है, मगर धरती की बेचैनी को बस बादल समझता है। तू मुझसे दूर कैसी है, मैं तुझसे दूर कैसा हूं, ये तेरा दिल समझता है या मेरा दिल समझता है।* हिंदी-उर्दू के कवि बोले कि यह तो मुक्तक ही खारिज है, व्याकरण से अशुद्ध है, क्योंकि बादल, पागल और दिल की तुक नहीं मिल रही है। मैंने कहा कि तुम तुक मिलाने के लिए कविता लिख रहे हो, मैं दिल मिलाने के लिए कविता लिखता हूं। तुम तुक मिलाते रहे, मैं दिल मिलाता रहा। दिल मेरे साथ आ गया, तुक तुम्हारे साथ रह गया।

वे सवाल करते हैं, ''हिंदी के कवि को दरिद्र क्यों होना चाहिए। जब मुझे कवि सम्मेलनों में बुलाना शुरू किया गया, तो मैंने उसको प्रोफेशनली मैनेज किया। मैं कोई सुविधाभोगी नहीं हूं, पर बताना जरूरी था कि कवि और उसका श्रम महत्वपूर्ण है। दूसरे की धुनें चुरा कर बने संगीतकार, नाक से गानेवाला सिंगर, ऐसी डांसर जो महज दूसरे के गाने पर होंठ हिला रही है, अगर उन्हें लाखों रुपए मिल सकते हैं, फिर कवि को क्यों नहीं, वह तो अपनी आत्मा जला कर कविता लिख रहा है। हो सकता है हिंदी के साहित्यकारों को दारिद्रय पसंद हो, मुझे नहीं पसंद है।''

कुमार विश्वास के खिलाफ एफआईआर दर्ज होने का रेकॉर्ड है। वे इसकी बेबाक तफसील देते हैं, ''मैं जब आंदोलन में आया, तो कोयला आंदोलन पर सोनिया गांधी के दरवाजे पर विरोध के लिए पहुंचा, वहां मार खायी, गिरफ्तार हुआ। जब दामिनी की घटना हुई तब फेसबुक में कहा कि मैं कल विजय चौक जा रहा हूं, जिसे आना है, आए, लोग अपने आप आए। 23 दिसंबर को सबसे पहले विजय चौक पर मैं पहुंचा, साथ में बाकी लोग आए। छह साल की बच्ची गुड़िया से रेप को भी हमने मुद्दा बनाया। जो बातें मैंने 15 साल पहले एक कविता से दूसरी कविता के अंतराल के बीच हंसी-मजाक में कहीं, वे सब काट-काट कर पोस्ट की जाने लगीं कि मैं भगवान से ले कर लोगों की भावनाओं और नर्सों का अपमान कर रहा हूं। मेरे खिलाफ एफआईआर दर्ज करायी गयीं।''

अरविंद केजरीवाल से आप क्या नाराज चल रहे हैं? ''नहीं, अरविंद एक अप्रतिम योद्धा हैं। देश को उनकी जरूरत है। खासतौर पर दिल्ली में जब ऐसे प्रधानमंत्री बैठे हैं, जो वर्चस्ववादी हैं, जिनके पास संपूर्ण बहुमत है। जिन्होंने अपनी पार्टी में सलाह देनेवालों और कान पकड़नेवालों की भूमिका जीरो कर दी है। वाल्मीकि रामायण में एक श्लोक है, *यौवनं धन-संपत्ति प्रभुत्वं अविवेकता एक मपि अनर्थाय : किम यत चतुर्थष्टयम्* यानी यौवन, धन, संपत्ति और प्रभुत्व ये चार अविवेक के कारण हैं। नरेंद्र मोदी के पास चारों हैं। उनके पास युवता है, प्रखरता है, सम्मोहित करते हैं। प्रभुत्व तो है ही, अब केवल वही सब कुछ हैं। विपक्ष है ही नहीं। ऐसे में अरविंद केजरीवाल व आम आदमी पार्टी का रहना लोकतंत्र के लिए बहुत जरूरी है। वे भ्रष्टाचार विरोधी आंदोलन की बड़ी आवाज हैं। उनका बचे रहना, प्रखर रहना और सच्चा रहना आवश्यक है।''

आजकल अरविंद केजरीवाल कम नजर आ रहे हैं? पूछते ही कुमार विश्वास तपाक से कहते हैं, ''सोशल नेटवर्किंग मीडिया पर अरविंद हैं, सड़क पर आज भी वे काम कर रहे हैं। काले अंग्रेजों से लड़ाई लड़ रहे हैं, तो वक्त तो लगेगा ही। चैनल्स उनको क्यों कवरेज देंगे, सामान्यतया मीडिया कारपोरेट हाउस चला रहे हैं। अनुरंजन झा नामक दलाल ने यहीं बैठ कर मेरा स्टिंग ऑपरेशन किया था। मैंने बोला था कि चेक दो या कैश दो, मुझे तो टैक्स देना ही है। *मुझे तो टैक्स देना ही है,* वाला हिस्सा काट कर प्रसारित कर दिया गया।''

आप अपनी पार्टी के साथ कम नजर आते हैं, क्यों? वे सफाई देते हैं, ''मैं फुल टाइम पॉलिटीशियन नहीं हूं। मेरी अपनी व्यस्तताएं हैं। मैं चेतन भगत और किरण बेदी की तरह नहीं हूं कि ऊपर से तटस्थ बना रहूं और अंदर ही अंदर अपना काम करता रहूं। अब स्वामी रामदेव क्यों नहीं बोलते। उन्होंने कहा था कि 100 दिन में काला धन आ जाएगा, वरना मुझे फांसी चढ़ा देना। राजनाथ सिंह ने भी यही कहा था। हम मानते हैं कि इसमें वक्त लगेगा, पर एक बार कहें तो कि हमें अंदाजा नहीं था। चुप्पी साधने का मतलब है कि आप लोगों को धोखे में रख कर बात करते हैं।''

आप बिग बॉस देखते हैं? ''नहीं, मैं बिग बॉस जैसे शो नहीं देखता। ऐसे लाइव शोज सुनियोजित षडयंत्र हैं, हिंदुस्तान की सांस्कृतिक परिभाषाओं को विचलित करने का। इसीलिए तो मुझसे कह रहे हैं कि अपने लिए तय कर लो, पर शहीदों की विधवाओं की बात मत करो। वे जानते हैं कि अंदर जा कर जो मैं बोलूंगा, उसे दिखाने में उन्हें दिक्कत होगी। ऐसे चैनल्स का ना तो सरकार संज्ञान ले रही है, ना किसी को कोई फर्क ही पड़ रहा है। अफसोस इसी बात का है।'' दिल्ली में होनेवाले चुनावों के बारे में कुमार विश्वास क्या कहते हैं? ''मैं ऐसे पॉलिटिकल सवालों का जवाब देना नहीं चाहता।'' आप पार्टी में हैं या नहीं? ''हां, हूं ना।''

◆ **मीना पांडेय**

ज़िंदगी के साथ भी
ज़िंदगी के बाद भी



आनंद ही आनंद !

पॉलिसी अवधि के अंत में पाइए पूरा भुगतान और उसके बाद आजीवन बीमा संरक्षण.

एलआईसी का नया जीवन आनंद

UIN: 512N279V01 PLAN NO:815

प्रमुख विशेषताएँ

- **न्यूनतम मूल बीमा राशि : ₹1,00,000**
- **पात्रता : 18 से 50 वर्ष आयु तक**
- **अधिकतम परिपक्वता आयु : 75 वर्ष**
- **दुर्घटना के कारण मृत्यु तथा अपंगता हितलाभ के लिये राइडर उपलब्ध**
- **लोन की सुविधा उपलब्ध**

भ्रामक फोन कॉल्स तथा फर्जी/धोखाधड़ी वाली ऑफर्स से सावधान

आईआरडीए सर्वसाधारण को सूचित करता है • **आईआरडीए या इसके अधिकारी, बीमा विक्रय या वित्तीय उत्पाद अथवा प्रीमियम निवेश संबंधी गतिविधियों से संबंध नहीं रखते.** • **आईआरडीए किसी प्रकार के बोनस की घोषणा नहीं करता.** ऐसे फोन आने पर कॉल विवरण तथा फोन नंबर की रिपोर्ट तुरंत पुलिस में दर्ज करवायें.

अपने एजेंट/नज़दीकी शाखा से संपर्क करें अथवा
हमारी वेबसाईट www.licindia.in देखें अथवा
SMS करें 'CITY' और भेज दें 56767474 पर (उदा.**'Mumbai'**)

Follow us : You Tube LIC India Forever

आईआरडीए पंजीकरण संख्या : 512

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

एलआईसी का हो साथ, तो फिक्र की छोडो बात

बीमा आग्रह की विषयवस्तु है।
बिक्री के समापन से पूर्व कृपया विस्तृत जानकारी के लिए बिक्री पुस्तिका को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

LIC/02/14-15/05/HIN

स्वीकारोक्ति

रेनू मंडल

भैया ने मां-पापा की सेवा नहीं की, पर पापा ने उन्हें उनके हक से महरूम नहीं किया। ऐसी क्या बात थी, जिससे मेरा चित्त चंचल था और भैया के सामने अपनी भूल स्वीकार करना जरूरी लग रहा था?

हवन समाप्त हो चुका था। सारे रिश्तेदार और मित्र हॉल में लंच के लिए एकत्रित हो रहे थे। आमातौर पर हवन, पूजा-पाठ आदि में मेरी आस्था नहीं है। मेरा मानना है कि इंसान अच्छे कर्म करे, किसी का दिल ना दुखाए, किसी का विश्वास ना तोड़े, यही पूजा है। किंतु जब अपनों पर मुसीबत आती है, तो इंसान सब कुछ मानने लगता है। मेरे भतीजे सनी के एक्सीडेंट ने हम सभी को बुरी तरह झकझोर डाला था। उस समय मेरे लिए देहरादून से दिल्ली तक का सफर तय करना बहुत मुश्किल हो गया था। भैया की वह करुण आवाज ''जल्दी आ जा मेरे भाई, सनी का एक्सीडेंट हो गया है। उसकी हालत गंभीर है,'' मेरे कानों में गूंज रही थी। जैसे-तैसे अपनी पत्नी चारू के साथ दिल्ली पहुंचा।

सनी आईसीयू में एडमिट था। ऑफिस जाते हुए उसकी बाइक को पीछे से आ रही कार ने धक्का मारा था, जिससे वह उछल कर सड़क पर जा गिरा। उसके सिर पर बेहद चोट आयी थी। खून काफी बह गया था। जान को खतरा था। डॉक्टरों ने 72 घंटे का रिस्क पीरियड बताया था। बेहोश पड़े सनी को देख मेरा कलेजा मुंह को आ गया था। अभी पिछले सप्ताह वह देहरादून आया था। राजपुर रोड पर घूमते हुए उसने कहा था, ''चाचा, अगले सप्ताह फिर आ रहा हूं। मैनेजर्स की मीटिंग है। तभी एक दिन ट्रैकिंग करते हुए मसूरी चलेंगे।''

''रहने दे। ट्रैकिंग करना तेरे बस की बात नहीं है,'' मैं हंसते हुए बोला था।

सनी के साथ मेरा हमेशा से दोस्ताना व्यवहार रहा है। वह घर का इकलौता बेटा है। मेरी अपनी 2 बेटियां हैं। इकलौता पुत्र होने के कारण वह सभी का लाड़ला है। उसकी यह हालत मुझसे देखी नहीं जा रही थी। बार-बार आंखें भर आती थीं। सच ही है, वक्त का कुछ पता नहीं होता। अगले पल क्या होगा, कोई नहीं जानता। 24 घंटे बाद डॉक्टर ने भैया से कहा था, ''नवीन जी, पेशेंट का जितना इंप्रूवमेंट होना चाहिए, हो नहीं रहा है। आप चाहें, तो इन्हें दूसरे नर्सिंग होम में ले जा सकते हैं। वहां लेटेस्ट टेक्नीक और यंत्र हैं।'' डॉक्टर ने नर्सिंग होम का नाम सुझाया।

''किंतु वह बहुत महंगा है,'' भैया चिंतित स्वर में बोले थे।

''भैया, महंगे-सस्ते की आप चिंता ना करें। सनी के इलाज का सारा खर्चा मैं करूंगा।''

''किंतु अंकुर...''

''प्लीज भैया, अब इन बातों में समय गंवाने से बेहतर है, हम सनी को दूसरे नर्सिंग होम में ले जाने की व्यवस्था करें। भैया, सनी सिर्फ आपका ही नहीं, मेरा भी बेटा है।'' सनी को दूसरे नर्सिंग होम में ले जाया गया। वहां की लेटेस्ट टेक्नीक और बेहद काबिल डॉक्टरों की देखरेख में वह जल्द ही खतरे से बाहर हो गया और एक माह नर्सिंग होम में रह कर घर आ गया।

पिछले दिनों जिस मानसिक तनाव और वेदना से परिवार के लोग गुजरे, उसके बाद मुझे आज की पूजा में सम्मिलित होना ही था। मैं और चारू लंच के लिए हॉल में आए, तो भैया अपने मित्रों से भावुक स्वर में कह रहे थे, ''सनी को नया जीवन मेरे छोटे भाई अंकुर की बदौलत मिला है। उसने इसके इलाज में कोई कसर नहीं छोड़ी। पैसा पानी की तरह बहाया, अन्यथा मैं इतने महंगे नर्सिंग होम का खर्चा वहन ना कर पाता। ईश्वर ऐसा भाई सबको दे। कम से कम इस जन्म में मैं इसका ऋण कभी नहीं चुका पाऊंगा।'' भैया का गला अवरुद्ध हो चला था। सबकी प्रशंसात्मक निगाहें मेरी ओर थीं।

मुझे यह सब अच्छा नहीं लगा। भैया को एक ओर ले जा कर मैंने कहा, ''प्लीज भैया, अपनी व्यक्तिगत बातें सबके साथ बांटना ठीक नहीं। मैंने सिर्फ अपना फर्ज पूरा किया है और कुछ नहीं।''

''नहीं अंकुर, तूने जो किया है, दुनिया में कोई और नहीं कर सकता था। मैं तुझे जितना भी आशीर्वाद दूं, कम ही है।''

अपनी प्रशंसा सुनना किसे अच्छा नहीं लगता। यह तो इंसान के मन की कमजोरी होती है, किंतु भैया के मुख से निकले प्रशंसा के शब्द मेरे हृदय को चोट पहुंचा रहे थे। मैं स्वयं को बेहद असहज महसूस कर रहा था। क्या हो गया था मुझे? भैया की बातों



से मैं क्यों इतना व्याकुल हो रहा था? भैया-भाभी के लाख रोकने के बावजूद मैं अगले दिन देहरादून के लिए निकल पड़ा। घर पहुंच कर भी मन को शांति नहीं मिली। खाना खा कर जल्दी ही बिस्तर पर जा लेटा, किंतु थकान के बावजूद नींद नहीं आ रही थी।

थोड़ी देर बाद चारू पास आ कर बैठ गयी और गौर से मेरा चेहरा देख कर बोली, ''कल से देख रही हूं अंकुर, तुम्हारा चेहरा कितना उतरा हुआ है। अब तो सनी भी ठीक है फिर ऐसी क्या बात है, जो तुम्हें अंदर ही अंदर खाए जा रही है।'' चारू की आंखों की ताब को मैं सह ना सका और उसके प्रश्नों की चुभन से बचने के लिए बिस्तर से उठ कर छत पर टहलने लगा। कितना सहज होता है, किसी की उपेक्षा करके उससे दूर भागना, किंतु क्या इंसान अपने मन से दूर भाग सकता है। अपनी सोच, अपने अहसास से दूर भाग सकता है। उसकी एक-एक करनी का बहीखाता मन के कंप्यूटर में फीड रहता है। इस समय ना चाहते हुए भी अतीत की स्मृतियां मन पर हावी हो रही थीं।

पापा का देहरादून में रेडीमेड गारमेंट्स का बिजनेस था। पापा के 2 बेटे थे, नवीन भैया और मैं। नवीन भैया बचपन से मनमौजी प्रकृति के इंसान थे। जो मन में ठान लेते वही करते। इसी कारण पापा से उनकी कम ही बनती थी। पढ़ने में वे मुझसे ज्यादा तेज थे। पापा चाहते थे कि पढ़-लिख कर उनके दोनों बेटे उनका बिजनेस संभालें, किंतु भैया की बिजनेस में रुचि नहीं थी। एमबीए करने के पश्चात वे नौकरी करने दिल्ली चले गए और पापा की मरजी के खिलाफ एक विजातीय लड़की से शादी कर ली। भैया के इस कृत्य से मां और पापा बेहद आहत हुए। हालांकि मैंने उन्हें समझाने का काफी प्रयास किया। शायद वे दोनों नॉर्मल हो भी जाते, यदि भाभी के मन में सास-ससुर के प्रति सेवा भावना होती। वह कर्नल की बेटी थीं और इस बात का गुरूर उनके स्वभाव में झलकता था। उन्होंने कभी ससुराल को अपना घर नहीं समझा। मां-पापा से अपनत्व के दो बोल नहीं बोले। सनी के जन्म के बाद भी हालात में कोई खास तब्दीली नहीं हुई। सनी का दादा-दादी के प्रति झुकाव भी भाभी को रास नहीं आता था। एमबीए के पश्चात मैंने पापा का बिजनेस जॉइन कर लिया। मुझ पर बिजनेस को आगे बढ़ाने, पापा के सपनों को पूरा करने का जुनून सवार था।



कुछ समय बाद पापा ने अपने मित्र की बेटी चारू से मेरा विवाह रचा दिया। फिर तो समय जैसे पंख लगा कर उड़ने लगा। कुछ समय बाद मैं 2 बेटियों का पिता बन गया। मां-पापा अपनी पोतियों के साथ बहुत खुश थे। चारू उनकी दिल से सेवा करती थी। समय बीता, बेटियां बड़ी हो गयीं। मैंने उन्हें इंजीनियरिंग करने अमेरिका भेज दिया। मां की तबीयत अब खराब रहने लगी थी। अकसर मां और पापा आपस में कहा करते थे, मां-बाप के पैसे पर सिर्फ उस बच्चे का अधिकार होता है, जो उनकी सेवा करता है। उन्हें प्यार और सम्मान देता है। इस नाते हमारा सब कुछ अंकुर का है।'' एक बार तो मां ने भैया के सामने भी यह बात कह दी थी। मुझे अच्छा नहीं लगा था। भैया के जाने पर मैंने कहा था, ''आप मां हैं। मां के लिए अपने सब बच्चे बराबर होते हैं। भैया को उनका हिस्सा ना दे कर आप उनके साथ अन्याय मत कीजिए।''

''अंकुर, मैं बेशक मां हूं, किंतु मेरी ममता अंधी नहीं है। अगर पैसे पर दोनों का बराबर हक है, तो कर्तव्य भी दोनों का बराबर निभाना चाहिए ना। यह कहां का इंसाफ है कि कर्तव्य तो एक निभाए और पैसा दोनों को बराबर मिले।''

''और सनी, वह पोता है आपका। इस घर का चिराग है। उसे भी क्या उसके हक से आप महरूम रखेंगी?

''तुम्हारे पापा प्रारंभ से नवीन को सनी की पढ़ाई का खर्चा दे रहे हैं। अब इस बारे में मुझसे बहस मत करो,'' मां की आवाज से ही भैया-भाभी के प्रति उनका आक्रोश झलक रहा था।

एक रात पड़े सीवियर हार्टअटैक में मां चली गयीं। उनके जाने का गम पापा झेल नहीं पाए। अकेलापन उन्हें अंदर ही अंदर खोखला कर रहा था। मैं और चारू उनका कितना भी ख्याल करते, मां की कमी को पूरा नहीं कर सकते थे। उन दिनों पापा बेहद भावुक हो चले थे। उनकी पहलेवाली कठोरता मोम की तरह पिघल चुकी थी। सब कुछ छूट जाने की छटपटाहट और भय इंसान को कमजोर बना देते हैं। बुढ़ापा इंसान के विचारों को बदल देता है। अब वे रात-दिन भैया और सनी को याद करते रहते थे। मैं चाहता था, भैया पापा के पास आ कर कुछ दिन रहें, ताकि उनके व्यथित हृदय को कुछ शांति मिले, किंतु भाभी के डर की वजह से भैया ने मेरी बात अनसुनी कर दी। एक-दो बार वे पापा को देखने आए और बस एक दिन रह कर चले गए। इसी में उन्होंने अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ ली थी। एक रात पापा ने मुझसे कहा था, ''अंकुर बेटा, तुम्हारी मां नवीन से नाराज थी किंतु मैं चाहता हूं, मेरे जाने के बाद 25 लाख रुपए तुम उसे भी दे देना। जो भी हो, है तो आखिर मेरा खून ही ना,'' कह कर पापा रोने लगे थे।

पापा के स्वर्गवास के पश्चात मैंने पापा की बात पर अमल नहीं किया। इसके पीछे मेरा लालच नहीं, वरन भइया के प्रति रोष था। मैंने मां की याद में रातों को पापा को रोते देखा था। जो बेटा इतना

औरत

गीता है बाइबिल है
तो कुरआन है औरत
हर पाक साफ
फिक्र पे ईमान है औरत।

सींचा जो दूध से
हमें तो प्यार से पाला
आदम की नस्लो जात पे
एहसान है औरत।

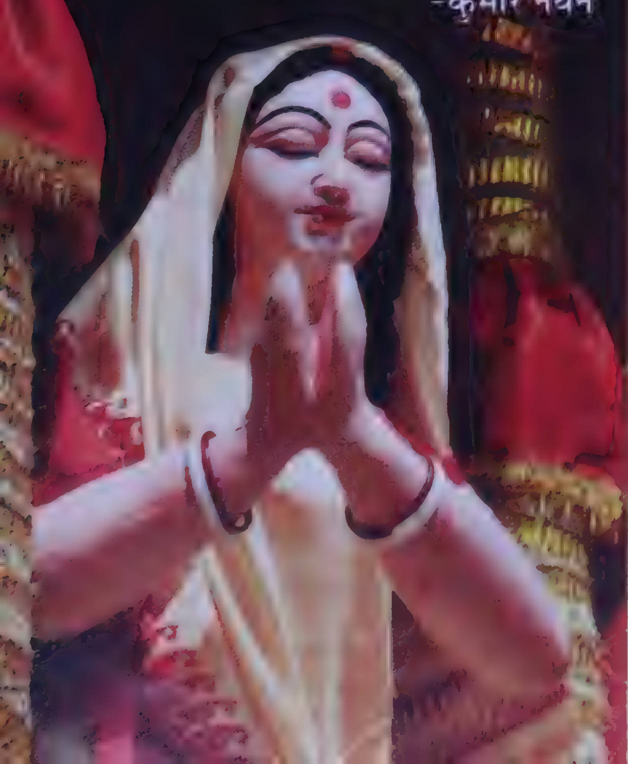
नदियां पहाड़ पेड़
ये बादल हवाएं धूप
कुदरत की शक्ल का ही
तो बयान है औरत।

दीवार-दर छतें बनी खड़ी हुई
चुपचाप सुनसान रास्ते में
सायबान है औरत।

घर ही नहीं मुकाम भी
ये मिट गया होता, पर खैर है
हमारी निगहबान है औरत।

सच है कि बोलने लगी है हक
में अपने खून, लेकिन अभी भी
कितनी बेजबान है औरत।

-कुमार नयन





असंवेदनशील हो कि बूढ़े बाप की पीड़ा ना समझ सके, उसे उसके पैसे पर भी क्या अधिकार है? यही वजह थी कि मैंने भैया से उस पैसे का भी कभी जिक्र नहीं किया।

किंतु आज मेरा मन अपराधबोध से भरा हुआ है। रह-रह कर पापा का चेहरा आंखों के आगे तैर रहा है। कितना विश्वास था उन्हें मुझ पर और मुझे स्वयं पर, किंतु क्या मैंने पापा का विश्वास नहीं तोड़ा, भैया के साथ छल नहीं किया। मां से सदैव भैया के पक्ष में बहस करता रहा और स्वयं ही उनका हक मार लिया। क्या यही संस्कार मिले थे मुझे मां और पापा से? पश्चाताप और ग्लानि से मेरी आंखों में आंसू आ गए। अपनी ही नजरों में गिर जाने का अहसास मन को मथे डाल रहा था। इस अहसास के चलते मैं जीवनपर्यंत स्वयं को क्षमा नहीं कर पाऊंगा। मुझे कभी शांति नहीं मिलेगी आत्मा पर सदैव बोझ बना रहेगा। इसलिए उस रात मैंने भैया के सम्मुख अपनी भूल स्वीकारने का निर्णय लिया।

अगली सुबह मैं भैया से मिलने दिल्ली रवाना हो गया। मुझे अचानक आया देख वे हैरान रह गए थे। रात में खाना खा कर हम घूमने निकले। घर के सामने बने पार्क की बेंच पर बैठ कर भैया बोले, ''अब बता अंकुर, क्या बात है? हवन के बाद से देखता रहा हूं, तू कुछ परेशान सा है।''

मेरा मन डांवाडोल होने लगा। क्या भैया को बताना चाहिए? कहीं सब कुछ जानने के बाद वे मुझसे नफरत ना करने लगें। तभी मां की बात स्मरण हो आयी। वे कहा करती थीं, ''अपनी भूल स्वीकारने से हम ईश्वर के ज्यादा करीब हो जाते हैं।'' इस विचार के आते ही मैंने अपना निश्चय पक्का किया और बोला, ''भैया, मैं आपके सम्मुख अपनी भूल स्वीकारना चाहता हूं।''

''कैसी भूल?'' भैया ने आश्चर्यचकित हुए।

''मैं आपकी प्रशंसा के काबिल नहीं हूं भैया। हो सकता है, सब कुछ जानने के बाद आप मुझसे नफरत करने लगे, किंतु मैं अपनी आत्मा पर और बोझ बर्दाश्त नहीं कर सकता। जो पैसा मैंने सनी के इलाज में लगाया, वह आप ही का पैसा था। पापा ने मुझसे कहा था, मैं 25 लाख रुपए आपको दे दूं किंतु...'' कहते-कहते मेरा गला अवरुद्ध हो गया।

भैया ने मेरा हाथ थपथपा कर मुझे दिलासा दी और कहा, ''मैं जानता हूं अंकुर। पापा ने मुझसे भी कहा था कि वे मेरे लिए 25 लाख रुपए छोड़ रहे हैं।''

''आप जानते थे भैया, फिर आपने वे रुपए मुझसे मांगे क्यों नहीं?'' मैं हैरान हो उठा।

भैया दुखी स्वर में बोले, ''सच तो यह है मेरे भाई, मैं अपने आपको इस काबिल नहीं समझता कि पापा का पैसा मुझे मिले। मैंने जीवनपर्यंत मां-पापा के लिए कुछ नहीं किया। यहां तक कि उनकी बीमारी में भी उनकी सेवा नहीं की। इस बात की पीड़ा और पश्चाताप मुझे सदैव रहेगा। उस समय वह पैसा तू मुझे देता, भी तो मैं ना लेता। अंकुर, मां-पापा के लिए सब कुछ तूने ही तो किया इसलिए उनके पैसे पर भी पूरा हक तेरा ही था और आज मुझे स्वयं यह बात बता कर तूने अपने बड़प्पन का परिचय दिया है,'' यह कह कर भैया ने मुझे अपने सीने लगा लिया।

कितनी ही देर तक एक-दूसरे के सीने से लगे हम दोनों अपने मन का बोझ हल्का करते रहे। अब मैं स्वयं को बहुत हल्का और अपराधबोध से मुक्त महसूस कर रहा था। अगले दिन देहरादून लौटते हुए मैं सोच रहा था कि हृदय में सच्चे उदगार हों और अपने किए पर वास्तव में पछतावा हो, तो किसी के सम्मुख अपनी भूल स्वीकारना उतना कठिन कार्य भी नहीं है, जितना लोग समझते हैं।



खाए जाओ खाए जाओ,
यूनाईटेड के
गुण गाए जाओ
United
UNITED
PRESSURE COOKER
United®
Pressure Cooker
सभी जगह सभी साईज़ों व विभिन्न मॉडलों में उपलब्ध

लिप बाम के फायदे

रोज अपने होंठों पर लिप बाम लगाएं, वे मुलायम और खूबसूरत रहेंगे।



- अच्छी क्वालिटी का लिप बाम हर युवती को अपने वैनिटी बैग में रखने की जरूरत है। लिप बाम थोड़ा सा टिंटेड हो, तो ज्यादा अच्छा है। इससे आपको लिप कलर लगाने की जरूरत नहीं होगी और मॉइश्चराइजर लगे होंठ ना सिर्फ मुलायम दिखायी देंगे, बल्कि हल्का सा कलर लिए हुए भी होंगे।
- आजकल लिप कलर के अलग-अलग फ्लेवर और शेड्स की बड़ी रेंज उपलब्ध हैं। आप अपनी जरूरत के मुताबिक 2-3 कलर और फ्लेवर के लिप बाम रख सकती हैं। अपनी ड्रेस के साथ मैच करते हुए लिप बाम रख सकती हैं।
- लिप बाम पहले सिर्फ होंठों को फटने से बचाने के लिए बनाए जाते थे, पर अब ये कॉस्मेटिक इंडस्ट्री का बड़ा हिस्सा हैं। ये सिर्फ होंठों को सुरक्षा देने के लिए ही नहीं, बल्कि दिनभर लगाए रखने के लिए लिप कलर का अच्छा विकल्प हैं।
- टिंटेड लिप बाम में हल्का सा कलर शीर के साथ मिक्स करते हैं, जो होंठों को साटिन फिनिश और मॉइश्चराइजर देने के लिए होते हैं। कॉलेज की युवतियों के लिए लिपस्टिक की जगह इस तरह के लिप बाम बढ़िया हैं।
- ज्यादातर युवतियां यह सवाल करती हैं कि क्या रोज लिप बाम लगाने की जरूरत है? दरअसल होंठों की त्वचा शरीर के बाकी हिस्सों की त्वचा से ज्यादा मुलायम होती है। इसीलिए इसके फटने, पपड़ी जमने और सूखने की समस्या ज्यादा होती है। लिप बाम लगाने से होंठ मुलायम, सुरक्षित और नमीयुक्त बने रहते हैं।
- परफेक्ट पाउट का मतलब है सॉफ्ट लिप्स। इसके लिए अपने होंठों को रोज मॉइश्चराइजर करें। आकर्षक पाउट के लिए लिप प्लम्पर लगाने की जरूरत नहीं, बल्कि लिप बाम ही काफी है।
- ज्यादातर टिंटेड लिप बाम में एसपीएफ, विटामिन ई, एंटी ऑक्सीडेंट या शिया बटर होते हैं। ये होंठों को स्वस्थ और सूर्य की हानिकारक किरणों से सुरक्षित रखते हैं।

होममेड लिप बाम

- एक छोटा डिब्बा लें, जिसका ढक्कन टाइट हो। पेट्रोलियम जेली, पाउडर आई शैडो, ब्लश या लिपस्टिक, कोई भी फूड फ्लेवर जैसे वनिला, स्ट्रॉबेरी या मिंट लें। अगर आप ऐसा लिप बाम बनाना चाहती हैं, जिसमें एसपीएफ हो, तो उसके लिए एसपीएफ युक्त कलरलेस चैपस्टिक भी मिलाएं।
- एक कटोरी में पेट्रोलियम जेली रख कर माइक्रोवेव में 1 मिनट तक गरम करें। जब यह पिघल जाए तब टिंटेड लुक देने के लिए इसमें आई शैडो, ब्लश या लिपस्टिक मिलाएं। जितना कलर आप इसमें मिलाएंगी, बाम में उतना ही कलर मिलेगा।
- इस सोल्यूशन में कुछ बूंदें फूड कलर की डालें और अच्छी तरह मिलाएं। चाहें, तो कुछ सेकेंड के लिए एक बार और माइक्रोवेव में चलाएं। इस लिक्विड को छोटे से साफ डिब्बे में रखें। जब यह जम जाए, तो समझिए यह इस्तेमाल करने के लिए तैयार है।

◆ रूमा


मेरा विश्वास
मेरी त्वचा की देखभाल है
सुरक्षित हाथों में.
और आपकी त्वचा ?
ROSA®
HERBALS
From The Promoter of: Ayur Herbals
आपकी त्वचा की संपूर्ण देखभाल
Range of Lotions
New
ROSA
Herbal Skin Toner
ROSA
Moisturising Lotion
ROSA
Body Care Lotion
ROSA
Cleansing Milk
ROSA
ALOE & MINT BODY LOTION
ROSA
Herbal Astringent Lotion
Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.
For trade enquiries Please contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887,
E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.romanaherbals.com

बेस्ट कोल्ड क्रीम

ठंडी हवाएं त्वचा पर होंगी बेअसर। लगाइए अपनी स्किन टोन के हिसाब से परफेक्ट कोल्ड क्रीम। एक नजर बाजार में मिलनेवाली कोल्ड क्रीम पर...

कुछ साल पहले तक कोल्ड क्रीम की छवि सिर्फ एक चिपचिपी क्रीम की ही थी। कुछ कोल्ड क्रीम मल्टी परपस होती थीं, जो ज्यादातर सभी घरों में लोग इस्तेमाल करते थे, इसीलिए सभी की स्किन सरदियों में ऑइली दिखने लगती थी। पर जैसे-जैसे कॉस्मेटिक और ब्यूटी प्रोडक्ट्स के क्षेत्र में बदलाव होने लगे, स्किन प्रोडक्ट्स में एडवांस टेक्रोलॉजी आयी, तो कोल्ड क्रीमों की दशा भी सुधरी और ये पहले की तुलना में चिपचिपाहट रहित व हल्की होने लगीं। सच मानिए, तो कोल्ड क्रीम के नए-नए अवतार हो गए हैं। अब ये ऑलपरपस नहीं रह गयी है। हैंड क्रीम, बॉडी लोशन, फेस क्रीम और फुट क्रीम, प्लेन मॉइश्चराइजर, नाइट क्रीम और भी बहुत कुछ...। इन्हें सभी अपनी जरूरत और स्किन टोन के मुताबिक खरीद रहे हैं। लेकिन हम में से ज्यादातर महिलाओं को क्रीमों के अलग-अलग रूप व उनके इस्तेमाल के बारे में कम ही पता है। आपको कोल्ड क्रीम की पूरी जानकारी हो, तो आप अपनी स्किन के ट्रीटमेंट के लिए मौसम के मुताबिक सही कोल्ड क्रीम खरीद सकती हैं।

केक क्रीम

सामान्य कोल्ड क्रीम ज्यादातर घरों में प्रयोग की जाती है। नीविया, पॉन्ड्स, चार्मिस और अयूर इनमें प्रमुख हैं। इन्हें आप केक क्रीम कह सकती हैं। केक पर इस्तेमाल करनेवाली क्रीम नहीं, बल्कि केक फाउंडेशन की तरह मोटी क्रीम। इसमें कॉस्मेटिक क्रीम बेस में वॉटर और ऑइल का अच्छा सामंजस्य होता है। ऐसी क्रीमें स्किन पर मॉइश्चराइजर के टिकने का वादा करती हैं। ऐसा इसीलिए, क्योंकि ये गाढ़ी क्रीम होती हैं। कुछ क्रीम तो इतनी मोटी होती हैं कि उन्हें चाकू से काटना पड़ता है।

कोल्ड क्रीम

मॉइश्चराइजिंग कोल्ड क्रीम ना सिर्फ शुष्क त्वचा को ठंड के मौसम में सुरक्षित रखती है, बल्कि त्वचा में मौजूद नेचुरल मॉइश्चराइजर को लॉक करके रखती है। मॉइश्चराइजर में मौजूद अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड मैच्योर त्वचा को पुनर्जीवित करने का काम करता है। त्वचा स्वस्थ और चमकदार नजर आती है। सरदियों में किसी भी फैस पैक से चेहरा धोएं, उसके बाद गीले चेहरे पर कोल्ड क्रीम लगाएं और अपने हाथों से थपथपा कर सुखाएं। इससे यह क्रीम त्वचा के भीतर तक पहुंच कर त्वचा को पर्याप्त नमी प्रदान करेगी।

क्रीम बेस सोप

त्वचा को रूखेपन से बचाने के लिए कई कंपनियां क्रीम बेस सोप या बॉडीवॉश निकाल रही हैं। ब्यूटी क्रीम बार के अलावा ग्लिसरीन व हनी सोप भी ठंड के दिनों में अच्छे नतीजे देते हैं। ग्लिसरीन सोप से त्वचा ऑइली लगती है, इसीलिए सरदियों में त्वचा की नमी बरकरार रखने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। त्वचा रोग विशेषज्ञ भी रैशेज, एक्जीमा और सोराइसिस में ग्लिसरीन सोप का इस्तेमाल करना सेफ बताते हैं। आजकल सोप में भी काफी वेराइटी आने लगी है। गरमियों में एलोवेरा और फूलों व दूध से तैयार सोप इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। जबकि सरदियों में बादाम के तेल, ऑलिव ऑइल और कोका बटर से तैयार सोप इस्तेमाल किए जाते हैं। कोकोनट क्रीम और एवोकैडो के सत से भी तैयार सोप बार स्किन को ड्राई होने से बचाते हैं। बड़ी उम्र की महिलाओं की त्वचा को खुश्की से बचाने के लिए यह सुरक्षित बाथ बार माना जाता है।

एंटी एजिंग क्रीम

पहले समय में पर्यावरण में पॉल्यूशन ना के बराबर था, इसीलिए त्वचा स्वस्थ और चमकदार रहती थी। स्किन प्रोडक्ट लगाने की जरूरत काफी कम महसूस होती थी, लेकिन आज ऐसा नहीं है। पॉल्यूशन पूरे पर्यावरण में है। यही प्रदूषण हमेशा बालों से ही नहीं बल्कि त्वचा से भी हर वक्त नमी चुराता है, इसीलिए कई बार त्वचा पर सिर्फ मॉइश्चराइजर ही काफी नहीं होता, बल्कि रिच मॉइश्चराइजर या क्रीम लगाने की जरूरत होती है। असमय चेहरे और गरदन पर पड़नेवाली महीन रेखाओं पर भी सामान्य मॉइश्चराइजर बेअसर होता है, इसीलिए उम्र से प्रभावित त्वचा पर एंटी एजिंग मॉइश्चराइजर बढ़िया काम करता है। याद रखें कि



क्या है मॉइश्चराइजर

मुंबई की वरिष्ठ डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. रश्मि सेठी के मुताबिक मॉइश्चराइजर अपने आपमें एक विस्तृत विषय है। इसे तीन अलग-अलग क्रम में रखा जा सकता है। ह्यूमैक्टेंट, मॉइश्चराइजर सीलेंट और क्रीम। स्किन ट्रीटमेंट में सभी का अलग और महत्वपूर्ण रोल है।

ह्यूमैक्टेंट : यह हर तरह के मॉइश्चराइजर में होता है। ग्लिसरीन एक पॉपुलर ह्यूमैक्टेंट है। ह्यूमैक्टेंट वातावरण से नमी सोख लेता है और इसे त्वचा की ऊपरी परत में पहुंचाता है। ह्यूमैक्टेंट त्वचा को पर्याप्त नमी पहुंचाते हैं। मुंबई जैसे शहर में जहां ह्यूमीडिटी बहुत ज्यादा और वातावरण में मॉइश्चराइजर सबसे ज्यादा होता है, वहां ह्यूमैक्टेंट सबसे अच्छा काम करते हैं।

मॉइश्चराइजर सीलेंट : यह त्वचा में मौजूद नमी और पानी को भाप बन कर उठने से रोकता है, इसीलिए त्वचा को धोने के बाद हल्के गीले रहने की अवस्था में ही इसका इस्तेमाल करें। पेट्रोलियम जेली इसका अच्छा उदाहरण है।

क्रीम और लोशन : ये प्रोडक्ट स्किन की नमी बरकरार रखते हैं। त्वचा जवां रहती है और चेहरे की महीन रेखाएं धुंधली पड़ने लगती हैं।

कोई भी क्रीम कितनी भी बढ़िया स्तर की क्यों ना हो, अच्छे नतीजे के लिए हफ्ते में दो बार फेस पैक और एक बार स्किन स्क्रब करना ना भूलें।

बॉडी बटर

बॉडी ऑइल हफ्ते में एक बार इस्तेमाल करना सही है, पर रोज इस्तेमाल करने के लिए बॉडी लोशन और बॉडी बटर सही हैं। ये पूरे तन की त्वचा में होनेवाली खुश्की से राहत देते हैं। बॉडी बटर को सरदियों में प्रयोग किया जाता है। इसमें ऐसे ल्यूब्रिकेंट एजेंट मौजूद होते हैं, जो त्वचा पर देर तक असर करते हैं और पर्याप्त नमी बनाए रखते हैं, जैसे कोका बटर, शिया बटर और नेचुरल ऑइल। बॉडी बटर में मौजूद इन चीजों से त्वचा पर मृत कोशिकाएं जम नहीं पातीं। इससे त्वचा मुलायम रहती है। गरमियों में ज्यादातर बॉडी लोशन इस्तेमाल किया जाता है। यह नॉन ल्यूब्रिकेटिंग होता है। ज्यादातर बॉडी लोशन में अल्फा हाइड्रोक्सी और हैलोरॉनिक एसिड होते हैं, जो त्वचा के नेचुरल ऑइल को सहेजने का काम करते हैं और पॉल्यूशन के कारण होनेवाली स्किन की ड्राईनेस को कम करते हैं। अगर आप सरदियों में बॉडी बटर का इस्तेमाल नहीं करती हैं, तो सामान्य बॉडी लोशन में ग्लिसरीन या बादाम के तेल की कुछ बूंदें भी डाल सकती हैं।

कौन सी क्रीम

ऐसी क्रीम खरीदें, जिसमें ग्लिसरीन, लैनोलिन और पेट्रोलियम जेली जैसी चीजें हों। ग्लिसरीन से लैनोलिन की तुलना में एलर्जिक रिएक्शन की समस्या कम होती है। चेहरे की त्वचा शरीर के बाकी हिस्सों की त्वचा की तुलना में पतली और सेंसेटिव होती है इसीलिए बॉडी के लिए जो लोशन और क्रीम इस्तेमाल कर रही हैं, उसका इस्तेमाल चेहरे के लिए ना करें।

शावर मॉइश्चराइजर

शावर मॉइश्चराइजर में त्वचा की सफाई करनेवाले गुण नहीं होते हैं, इसीलिए पहले आप शावर जैल का इस्तेमाल करें फिर शावर मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। इस लोशन को लगाने के बाद 2 मिनट तक रुकें, फिर एक और बार शावर ले लें। आपको त्वचा मुलायम महसूस होगी। जिस तरह शैंपू करने के बाद कंडीशनर का प्रयोग करने से बाल मुलायम हो जाते हैं, उसी तरह शावर मॉइश्चराइजर त्वचा को मुलायम बनाता है। मॉइश्चराइजर जैल की तुलना में शावर मॉइश्चराइजर त्वचा पर ज्यादा बेहतर रहते हैं। इनमें मौजूद ग्लिसरीन, ऑइल और वॉटर का कॉम्बिनेशन सही होता है। ये इस्तेमाल करने में भी आसान और समय की बचतवाले साबित होते हैं, इसीलिए पसंद किए जाते हैं। ◆ रूबी



सुपरहिट बुनाई



ये खूबसूरत बुनाई
बेमिसाल है,
मन बुनने के लिए
बेताब है,
रंगबिरंगी ऊन के
क्या कहने,
अब ठंड भी
लाजवाब है।

1

सनलाइट येलो केबल्स

1 **नाप :** कुल लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., गले तक लं. 36 सें. मी., बाजू बगल तक 48 सें. मी.।

सामग्री : 400 ग्रा. पीली ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 6 बटन।

बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से करें। पूरे कार्डिगन में ट्विस्टेड केबल्स व जालीदार बुनाई डाली गयी है। प्रत्येक केबल 6 फं. पर डाली गयी है। 8 सलाइयां स्टा. स्टि. में बुन कर 9वीं सलाई में 3-3 फं. को ट्विस्ट करें व 10 वीं सलाई में सभी फं. उ. बुनें। 2 केबल्स के बीच में 11 फं. पर नीचे बताए अनुसार जालीदार बुनाई डालें—

1 सलाई : 1 फं. उ., सलाई पर ऊन लपेट कर 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. उ.। **2, 4, 6, 8 सलाई :** 1 फं. सी., 9 फं. उ., 1 फं. सी.। **3 सलाई :** 1 फं. उ., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 2 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 फं. उ.। **5 सलाई :** 1 फं. उ., 2 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी., 1 फं. उ.। **7 सलाई :** 1 फं. उ., 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 1 फं. उ.। इन्हीं 8 सलाइयों को दोहराएं। **पीछे का भाग :** 125 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बगल तक लं. करके मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के शुरू में क्रमशः 8, 4, 3, 1 (कुल 16-16) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें।

सामने के भाग : दोनों भाग 79-79 फं. पर बुनें। बॉर्डर बुन कर पट्टियों के लिए 11-11 फं. पिन पर उतार दें। शेष फं. पर बुनते हुए मुड्ढे व गला छांटें। गले की छांट के लिए गले की ओर प्रत्येक दूसरी सलाई के शुरू में 1-1 फं. घटाते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** 50-50 फं. पर 4-4 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए करें। बाजुओं की छांट मुड्ढों की छांट के बराबर करें। **बटन पट्टियां :** पिन पर छोड़े फं. पर लं. पट्टियां बुन कर सिल दें। दायीं पट्टी पर बराबर दूरी पर 6 काज बनाएं। बायीं पट्टी पर बटन टांक दें। कार्डिगन की सिलाई कर लें।

स्पेशल क्रोशिया स्टोल

2 **नाप :** लं. 2 सें. मी., चौड़ाई 75 सें. मी.।

सामग्री : 350 ग्रा. हरी ऊन, 8 नं. का क्रोशिया।

प्रस्तुत स्टोल क्रोशिए द्वारा बुने 10 चौकोर मोटिफ्स को जोड़ कर बनाया गया है। मोटिफ डालने की विधि प्रस्तुत है—

6 चे. का वृत्त बना कर वृत्त के नीचे बताए अनुसार घेरे बुनें। प्रत्येक घेरे के अंतिम स्टि. को पहले के साथ स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें।

1 घेरा : वृत्त में 24 ट्रे.। **2 घेरा :** (ट्रे. पर 2 ट्रे. 1 चे. 2 ट्रे. का शे., 3 चे., 2 ट्रे. छोड़ कर अगले ट्रे. पर 1 ट्रे., 3 चे., 2 ट्रे. छोड़ कर) 4 बार। **3 घेरा :** (शे. पर शे., 4 चे., ट्रे. पर 1 ट्रे. 2 चे. 1 ट्रे., 4 चे.) 4 बार। **4 घेरा :** (शे. पर शे., 4 चे., 2 चे. स्पे. में 11 ट्रे., 4 चे.) 4 बार। **5 घेरा :** (शे. पर शे., 3 चे., 1 शे., 4 चे., 11 ट्रे. पर 11 ट्रे., 4 चे.) 4 बार। **6 घेरा :** * शे. पर शे., 5 चे., 3 चे. स्पे में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 5 चे., शे. पर शे., 4 चे., ट्रे. पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, (3 चे., 1 ट्रे. छोड़ कर अगले ट्रे. पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें) 5 बार, 4 चे.* चिह्न से चिह्न तक 4 बार दोहराएं। **7 घेरा :*** शे. पर शे. (4 चे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें) 2 बार, 4 चे., शे. पर शे., 4 चे., 3 चे. लू. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, (3 चे., 3 चे. लू. में जोड़ें) 4 बार, 4 चे.* चिह्न से चिह्न तक 4 बार दोहराएं। **8 घेरा :*** शे. पर शे., 4 चे., 4 चे.



छोड़ कर अगली 4 चे. स्पे. में 9 ट्रे., 4 चे., शे. पर शे., 4 चे., 3 चे. लू. में जोड़ें (3 चे., 3 चे. लू. में जोड़ें) 3 बार, 4 चे.* चिह्न से चिह्न तक 4 बार दोहराएं। **9 घेरा :*** शे. पर शे., 4 चे., 9 ट्रे. पर 9 ट्रे., 4 चे., शे. पर शे., 4 चे., 3 चे. लू. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें (3 चे., 3 चे. लू. में जोड़ें) 2 बार, 4 चे.* चिह्न से चिह्न तक 4 बार दोहराएं। **10 घेरा :*** शे. पर शे., 4 चे. (ट्रे. पर ट्रे.1 चे.) 8 बार, ट्रे. पर ट्रे., 4 चे., शे. पर शे., 4 चे., 3 चे. लू. में जोड़ें , 3 चे., 3 चे. लू. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 4 चे.* चिह्न से चिह्न तक 4 बार दोहराएं। **11 घेरा :*** शे. पर शे., 6 चे. (ट्रे. पर ट्रे., 1 चे., 3 चे. का पी. 1 चे.) 8 बार, ट्रे. पर ट्रे. 6 चे., शे. पर शे., 5 चे., 3 चे. लू. में जोड़ें, 5 चे.* चिह्न से चिह्न तक 4 बार दोहराएं। एक मोटिफ तैयार है। इसी तरह कुल 10 मोटिफ बना कर जोड़ लें। दोनों ओर पल्लुओं पर 12-12 सें. मी. लंबे टसल बांध दें।



ग्रीन मून

3 **नाप :** कुल लं. 60 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., गले तक लं. 40 सें. मी., सीना 90 सें. मी., बाजू की लं. 42 सें. मी.।

सामग्री : 350 ग्रा. हरी ऊन, 7 व 6 नं. की सलाइयां। **निर्देश :** सभी बॉर्डर्स व पट्टियां 7 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 6 नं. की सलाइयों से करें। पूरे स्वेटर में ट्विस्टेड केबल व जालीदार बुनाई डाली गयी है।

ट्विस्टेड केबल : 8 फं. पर डाली गयी है। **1 से 4 सलाई :** स्टा. स्टि. में। **5 सलाई :** 4 फं. पिन पर उतारें। अगले 4 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें। पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **6 से 14 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। सलाई 5 से 14 तक दोहराती जाएं। **जालीदार बुनाई :** 8 फं. पर डाली गयी है। **1 सलाई :** (3 फं. सी., 1 फं. उ.) 2 बार। **2 सलाई :** (1 फं. सी., 3 फं. उ.) 2 बार। **3 सलाई :** (सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं, 1 फं. उतारें, 2 फं. का 1 सी. फं., उतारे गए फं. को इसके ऊपर से उतारें, 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. उ.) 2 बार। **4 सलाई :** (1 फं. सी., 3 फं. उ.) 2 बार। इन्हीं 4 सलाइयों को दोहराती जाएं। **पीछे का भाग :** 104 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई केबल व जालीदार बुनाई में बुनें। बगल तक लं. करके दोनों ओर मुड्ढे छांटने के लिए 8-8 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **आगे का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। मध्य का फं. पिन पर उतार लें। दोनों ओर के फं. पर अलग-अलग बुनें। गले की छांट के लिए गले की ओर 4 सलाइयों के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं। इसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं। लंबाई पूरी करके बचे फं. बंद कर दें। आगे-पीछे के भागों को कंधों पर से जोड़ लें। **बाजुएं :** 64 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुन कर बाजुएं बुन लें। बाजुओं की छांट मुड्ढों की छांट के बराबर करें। **गले की पट्टी :** पीछे के गले में से 40 व दोनों साइड्स से 48-48 फं. उठा कर $2^{1}/_{2}$ सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें। सामने के नुकीले भाग पर 2 फं. का 1 फं. बना कर पिनवाले फं. के बीच में से निकालती जाएं। पुलोवर की सिलाई कर लें।

रेड लॉन्ग टॉप

4 **नाप :** कुल लं. 76 सें. मी., बगल तक लं. 54 सें. मी., गले तक लं. 62 सें. मी., सीना 82 सें. मी., बाजू की लं. 42 सें. मी.।

सामग्री : 350 ग्रा. लाल ऊन, 7 नं. का क्रोशिया।

पूरे टॉप में जालीदार बुनाई डाली गयी है। आवश्यकतानुसार चे. बना कर नीचे बताए अनुसार पंक्तियां बुनें--

1 पंक्ति : हुक

3

से चौथी चे. में 3 ट्रे. * 3 चे. छोड़ कर अगली में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। 5 चे., 5 चे. छोड़ कर अगली में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। 3 चे. छोड़ कर अगली चे. में 5 ट्रे. का शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 5 चे. बना कर 5 चे. छोड़ कर अगली पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। 3 चे. छोड़ कर अंतिम चे. में 4 ट्रे.। **2, 4 पंक्ति :*** 5 चे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। 5 चे., 5 ट्रे. के शे. के मध्य में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 5 चे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। 5 चे. बना कर अंतिम स्टि. पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। **3 पंक्ति :*** 5 चे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। स्लि. स्टि. में 5 ट्रे. का शे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें * चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 5 चे. बना कर अंतिम स्टि. पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। **5 पंक्ति :** स्लि. स्टि. में 4 ट्रे.,* 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 5 चे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, स्लि. स्टि. में 5 ट्रे. का शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 5 चे. बना कर 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, स्लि. स्टि. में 4 ट्रे.। पंक्ति 2 से 5 तक दोहराते हुए नमूना डालें।

पीछे का भाग : 85 चे. पर जालीदार बुनाई डालते हुए लं. पूरी करें। **आगे का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। मध्य के 29 स्टि. गले के लिए छोड़ दें। दोनों ओर के स्टि. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** 50 स्टि. पर जालीदार बुनाई डालते हुए बाजुएं बुनें, हर चौथी पंक्ति में दोनों किनारों पर 1-1 स्टि. बढ़ाते हुए लं. पूरी करें। टॉप की सिलाई करके गले, बाजुओं व घेर में लेस बनाएं। लेस बनाने के लिए ऊन जोड़ें। 3 चे. बना कर हुक से तीसरी चे. में 3 ट्रे. बना कर 1 सें. मी. की दूरी पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ती जाएं।



बेज केबल जैकेट

5 **नाप :** कुल लं. 62 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., सीना 108 सें. मी., गले तक लं. 32 सें. मी.।

सामग्री : 325 ग्रा. बेज ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 7 बटन।

बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से 6 फं. पर ट्विस्टेड केबल व 6 फं. पर गा. स्टि. में बुनते हुए करें। केबल हर सातवीं सलाई में ट्विस्ट करें।



पीछे का भाग : 110 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। अगली सलाई में बराबर दूरी पर 16 फं. बढ़ा कर 126 कर लें। बगल तक लं. करके मुड्ढे छांटने के लिए 4-4 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 8, 3, 2, 1 (14-14) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** 71-71 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। पट्टियों के 11-11 फं. पिन पर उतार दें। पहली सलाई में 6 फं. बढ़ा कर 66 कर लें। गले तक लं. करके 4 बार प्रत्येक सलाई के आरंभ में व उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं। बगल तक लं. करके मुड्ढे के 14 फं. घटाएं। कंधों पर 27-27 फं. रखें। **पट्टियां :** पिन पर छोड़े सामने के फं. पर लं. पट्टियां बुन कर दोनों पट्टियों को सिल दें। बायीं पट्टी पर बराबर दूरी पर 7 काज बनाएं। बगल की पट्टियां 120-120 फं. पर $2\frac{1}{2}$-$2\frac{1}{2}$ सें. मी. चौड़ी बुनें। जैकेट की सिलाई करें। बटन टांक लें।

ब्यूटी केबल्स

6 नाप : कुल लं. 70 सें. मी., बगल तक लं. 48 सें. मी., गले तक लं. 44 सें. मी., सीना 106 सें. मी., बाजू बगल तक 55 सें. मी.।

सामग्री : 625 ग्रा. जामुनी ऊन, 9 नं. व 11 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि.रि. बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से चित्र में देख कर केबल्स डालते हुए करें। **मैट फिनिश केबल :** 16 फं. पर डालें। **1, 2 सलाई :** स्टा. स्टि. में। **3 सलाई :** (2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें) 4 बार। **4, 5, 6 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। **7 सलाई :** 2 फं. सी. (2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें) 3 बार, 2 फं. सी.। **8, 9, 10 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराती जाएं। **डायमंड डिजाइन केबल : 1 सलाई :** 2 फं. उ., 4 फं. सी., 4 फं. उ., 4 फं. सी., 2 फं. उ.। **2, 4, 6, 8, 10, 12 सलाई :** सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। **3 सलाई :** 1 फं. उ.* 1 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 सी. फं. पिन के फं. के आगे से ले कर सी. बुनें। पिनवाला फं. उ. बुनें, 2 सी. फं. पिन पर उतारें। अगला उ. फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें। पिनवाले फं. सी. बुनें * 2 फं. उ. चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 फं. उ.। **5 सलाई :** 1 उ. फं. पिन पर उतारें, अगले 2 सी. फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाला फं. उ. बुनें, 2 फं. उ., 2 सी. फं. पिन पर उतारें, अगला उ. फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें। पिनवाले फं. सी. बुनें, चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **7 सलाई :** 2 फं. सी., 4 फं. उ., 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, 4 फं. उ., 2 फं. सी.। **9 सलाई :*** 2 फं. पिन पर उतारें, अगला फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें, पिनवाले 2 फं. सी. बुनें, 2 फं. उ., 1 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें। पिनवाला फं. उ. बुनें * चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **11 सलाई :** 1 फं. उ.* 2 फं. पिन पर उतारें, अगला फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, 1 उ. फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाला फं. उ. बुनें * 2 फं. उ. चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 फं. उ.। डायमंड की एक पंक्ति तैयार है। इसी तरह आगे के नए डायमंड्स शुरू करें व आधे बने डायमंड्स पूरे करें।

लहरिएदार केबल : 10 फं. पर डाली गयी है। **1 से 4 सलाई :** ड. रि. में बुनें। **5 सलाई :** 2 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले 2 फं. उ., 2 फं. सी. बुनें। **6 से 10 सलाई :** सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। **11 सलाई :** 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले 4 फं. में से 2 उ. फं. बुनें। शेष 2 फं. सी. बुनें। 2 फं. उ., 2 फं. सी. बुनें। **12 से 16 सलाई :** सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। इन्हीं 16 सलाइयों को दोहराएं। **दानेदार नमूना : 1 सलाई :** 1 फं. सी., 1 फं. उ. के क्रम में बुनें। **सलाई 2 :** सभी फं. उ.। इन्हीं 2 सलाइयों को दोहराएं। **पीछे का भाग :** 136 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर बताए नमूने डालते हुए बगल तक लं. करें। रेगलन शेप देते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** सामने के भाग 70-70 फं. पर बुनें। बॉर्डर बुन कर पट्टियों के 9-9 फं. पिन पर उतारें। केबल्स डालते हुए बुनें। जेबें बीच के 20-20 फं. पर बनाएं। बगल तक लं. करके रेगलन शेप दें। गले तक लं. हो जाने पर हर दूसरी सलाई के आरंभ में गले की ओर 1-1 फं. घटाते हुए लं. पूरी करें। पिन पर उतारे फं. पर पट्टियां बुन कर पट्टियों को सिल दें।

बाजुएं : 54 फं. पर बॉर्डर बुन बाजुएं बनाएं। कार्डिगन की सिलाई करें। बटन टांकें।



6

लाइट बेज पॉकेट कार्डिगन

7 **नाप :** कुल लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., गले तक लं. 48 सें. मी., बाजू बगल तक 48 सें. मी.।

सामग्री : 400 ग्रा. लाइट बेज ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 8 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में व शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से जालीदार केबल्स डालते हुए करें। **जालीदार केबल :** प्रत्येक केबल 6 फं. पर डाली गयी है। **1 से 4 सलाई :** स्टा. स्टि. में। **5 सलाई :** 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. उतारे गए फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **6 से 10 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। **11, 13, 15, 17 सलाई :** 1 फं. सी., सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं (2 फं. का 1 सी. फं.) 2 बार, 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी.। **12, 14, 16, 18 सलाई :** सभी फं. उ.।

इन्हीं 18 सलाइयों को दोहराएं। प्रत्येक 2 केबल्स के बीच में 1-1 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुनें। दूसरी केबल सलाई 11 से डालना शुरू करें, जिससे ट्विस्टेड भाग के बराबर में जालीदार बुनाई पड़ेगी। **पीछे का भाग :** 121 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बगल तक लं. करके मुड्ढों में 8, 3, 2, 1 कुल (14-14) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **आगे के भाग :** दोनों भाग 72-72 फं. पर बुनें। बॉर्डर बुन कर पट्टियों के 9-9 फं. पिन पर उतारें। शेष फं. पर बुनें। बॉर्डर के ऊपर 7 सें. मी. हो जाने पर पट्टियों की ओर के 14-14 फं. के बाद जेब की पट्टी के लिए 22 फं. पर सि. रि. में बुनें। शेष फं. पर यथावत बुनती रहें। पट्टी की लं. 2 सें. मी. हो जाने पर पट्टी के 22 फं. बंद कर दें। जेब का पिछला हिस्सा बनाने के लिए बॉर्डर के ऊपर से 22 फं. उठा कर 9 सें. मी. बुनें। बंद किए फं. के दोनों ओर के फं. के साथ सभी फं. पर केबल्स डालते हुए बुनें। मुड्ढे छांटें। गले तक लं. हो जाने पर गले की छांट के लिए 12 फं. बंद कर दें। अगली 12 सलाइयों के शुरू में गले की ओर 1-1 फं. घटाती जाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** 54-54 फं. पर 5-5 सें. मी. चौड़े बॉर्डर बुन कर हर छठी सलाई में दोनों ओर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बाजुएं बुनें। **पट्टियां :** पिन पर छोड़े फं. पर लंबी बटन पट्टियां बुनें। दायीं पट्टी में बराबर दूरी पर काज बना लें। 123 फं. पर 2 सें. मी. चौड़ी गले की पट्टी बुनें। कार्डिगन की सिलाई करके जेबों की साइड के खुले भागों को भी सिल लें। बायीं पट्टी पर बटन टांक लें।



7



8

पिंक पॉकेट मफलर

8 **नाप :** किशोरियों व युवतियों के लिए ।
सामग्री : 250 ग्रा. गुलाबी ऊन, 9 नं. की सलाइयां। 190 फं. पर 4 सलाइयां रि. स्टा. स्टि., 4 स्टा. स्टि., 1 रि. स्टा. स्टि., 3 स्टा. स्टि., 2 रि. स्टा. स्टि., 3 स्टा. स्टि. के क्रम में बुनें। प्रत्येक चौथी सलाई के मध्य में 2 व किनारों पर 1-1 फं. घटाती जाएं। 74 फं. रह जाने पर किनारों के 3-3 फं. पर गा. स्टि. में व मध्य के 68 फं. पर स्टा. स्टि. में बुनें। 15 सें. मी. हो जाने पर मध्य में प्रत्येक सी. सलाई में 2-2 फं. घटाते हुए 7 सें. मी. और बुनें। सभी फं. दोहरे करके आपस में जोड़ते हुए सिल दें। पॉकेटवाले भाग बनाने के लिए दोनों किनारों के 36-36 फं. पर 44-44 सें. मी. बुनें। 36-36 फं. पर 18-18 सें. मी. लंबी पॉकेट्स बुन कर अलग से सिल दें।

पीच वेव्स

9 **नाप :** कुल लं. 62 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., गले तक लं. 52 सें. मी., सीना 92 सें. मी., बाजू की लं. 46 सें. मी.। **सामग्री :** 400 ग्रा. पीच रंग की ऊन, 10 नं. व 8 नं. की सलाइयां, 10 नं. की 4 डबल पॉइंटेड सलाइयां व मोटी सूई। **निर्देश :** बॉर्डर्स व पट्टियां 10 नं. की सलाइयों द्वारा सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 8 नं. की सलाइयों द्वारा जालीदार वेव्स डालते हुए करें। **जालीदार वेव्स : 1, 3, 5 सलाई :** * 2 फं. सी., 1 फं. उ. (2 फं. का 1 सी. फं., सलाई पर

5 समस्या निवारक आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट

- रूसी
- रूखापन
- झड़ते बाल
- दोमुंहे बाल
- असमय सफेदी

THE KING Of Hair Solutions

Dr. Juneja's

Kesh King®

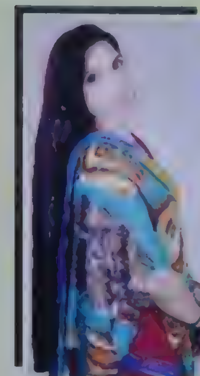
AYURVEDIC MEDICINAL OIL

बालों की

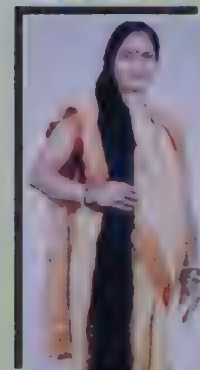
Complete Care

के लिए पूरे देश ने अपनाया

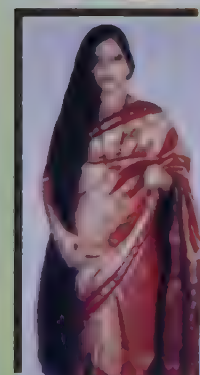




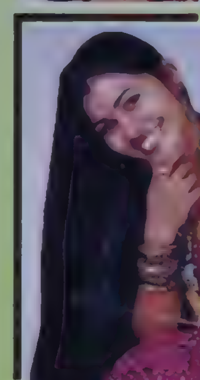
मेरा नाम कल्पना नागर है। सभी स्त्रियों की तरह मुझे भी खुले, सुलझे बाल बहुत भाते हैं। पिछले डेढ़-दो सालों से मेरे बाल बहुत झड़ते जा रहे थे। मुझे मेरी बेटी की टीचर ने आयुर्वेदिक केश किंग तेल, कैप्सूल एवं शैम्पू के बारे में बताया। केश किंग के नियमित इस्तेमाल से मेरे बालों की समस्या बिल्कुल खत्म हो चुकी है।



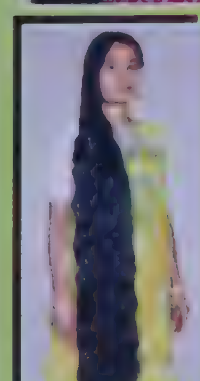
यह चित्र है श्रीमती आशा शर्मा का, इन्हें पिछले तीन-चार सालों से बालों के टूटने व झड़ने की समस्या थी। केश किंग ट्रीटमेंट के बारें में पता चलने पर इन्होंने दो केश किंग कैप्सूल सुबह शाम व केश किंग तेल का रोज़ाना प्रयोग किया। इससे इन्हें गज़ब के परिणाम मिले। आज इनके स्वस्थ बालों की लम्बाई 5 फुट 7 इंच है।



यह चित्र है श्रीमती जयश्री विजय राणे, मुम्बई से, जोकि कई हेयरलॉस ट्रीटमेंट ट्राई कर चुकीं थी। एक प्रसिद्ध अखबार से इन्हें आयुर्वेदिक केश किंग के बारे में पता चला। इसके 20-25 दिनों के नियमित प्रयोग से इन्हें काफी फायदा हुआ। अब वे केवल आयुर्वेदिक केश किंग तेल का ही इस्तेमाल करती हैं।



यह चित्र है श्रीमती पायल प्रजापत का, इन्होंने पत्र लिखकर बताया कि पिछले कुछ सालों से इन्हें बालों के टूटने-झड़ने और दोमुंहे बालों की गंभीर समस्या थी। इन्होंने हफ्ते में तीन बार आयुर्वेदिक केश किंग तेल की हल्के हाथों से बालों में मसाज की। आज इनके बाल पहले से अधिक मज़बूत, स्वस्थ व घने है।



यह चित्र है श्रीमती सीता देवी का, जिन्हें पिछले कुछ सालों से बालों के झड़ने व रूसी की समस्या थी। इन्हें प्रसिद्ध टीवी चैनल आज तक से आयुर्वेदिक केश किंग के बारे में पता चला। केश किंग के नियमित प्रयोग से इन्हें अपने बालों की समस्याओं से छुटकारा मिला। आज इनके बालों की लम्बाई 5 फुट 6 इंच है।

Helpline: 0171-3055155
www.keshking.com

ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं) 3 बार * चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 2 फं. सो., 1 फं. उ. । **2, 4, 6 सलाई :** उ. सलाई में सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। **7 से 10 सलाई :** स्टा. स्टि. में। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराएं।

पीछे का भाग : 93 फं. पर 2 सें. मी. बॉर्डर बुनें। जालीदार वेव्स डालते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढों की छांट के लिए 7-7 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **आगे का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. कर लें। गला छांटने के लिए मध्य के 21 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर 9-9 सलाइयों में गले की ओर 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** 46 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुनें। जालीदार वेव्स डालते हुए बाजुएं बना लें। **गले की पट्टी :** पुलोवर की सिलाई करके 94 फं. पर डबल पॉइंटेड 4 सलाइयों द्वारा 10 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुन कर फं. बंद कर दें। आधी पट्टी अंदर मोड़ कर सिल दें।



फ्लोरल मल्टीकलर

10 **नाप :** कुल लं. 78 सें. मी., बगल तक लं. 62 सें. मी., सीना 80 सें. मी., बाजू बगल तक 54 सें. मी.। **सामग्री :** 300 ग्रा. ऊन मनचाहे खिलते रंगों में, 8 नं. का क्रोशिया। प्रस्तुत टॉप का आकर्षण है, इसमें डाली गयी फ्लोरल टिकियां व कलरफुल धारियां। **टिकियां :** मनचाहे रंग में 4 चे. का वृत्त बना कर नीचे बताए अनुसार घेरे बुनें—**1 घेरा :** वृत्त में (4 ट्रे. 2 चे.) 4 बार। **2 घेरा :** (दूसरे रंग से)(2 चे. स्पे. में 3 ट्रे. 3 चे. 3 ट्रे. का शे., 2 चे.) 4 बार। **3 घेरा :** (तीसरे रंग से)(शे. में 3 ट्रे. 3 चे. 3 ट्रे. का शे., 2 चे., 2 चे. स्पे. में 3 ट्रे. 2 चे.) 4 बार। **4 घेरा :** (चौथे रंग से)(शे. में शे., 2 चे., 2 चे. स्पे. में 3 ट्रे. 2 चे., 2 चे. स्पे. में 3 ट्रे. 2 चे.) 4 बार। एक टिकिया तैयार है। इसी तरह विभिन्न रंगों का प्रयोग करते हुए कुल 12 टिकियां बनाएं। **पीछे का भाग :** 130 चे. पर 2 ट्रे. 2 चे. की जाली में और साधारण ट्रे. में धारियां डालते हुए 43 सें. मी. बुनें। तैयार भाग के ऊपर 4 चे. 1 ड. क्रो. बनाते हुए 4 टिकियां जोड़ें। टिकियों पर नीचे के समान धारियां डालते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनें। 60 सें. मी. लं. हो जाने पर गला बनाने के लिए आधे-आधे स्टि. पर अलग-अलग बुनें। शुरू की 8 पंक्तियों में गले की ओर 1-1 ट्रे. घटाती जाएं। शेष ट्रे. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं चित्र में दिखाए अनुसार टिकियों पर धारियां बुनते हुए बनाएं। टॉप की सिलाई करके गले में लेस बनाएं। लेस के लिए 3 चे. 2 ट्रे. बना कर 1 सें. मी. की दूरी पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ती जाएं।

इंग्लिश ब्लू पुलोवर

11 **नाप :** कुल लं. 66 सें. मी., बगल तक लं. 43 सें. मी., सीना 88 सें. मी., बाजू बगल तक 48 सें. मी., गले तक लं. 60 सें. मी.।

सामग्री : 1 किलो 200 ग्रा. ब्लू ऊन, 6 नं. की सलाइयां व मोटी सूई।

सभी बॉर्डर्स व पट्टियां ड. रि. में बुनें। शेष बुनाई केबल्स डालते हुए करें। प्रस्तुत पुलोवर में 3 नमूनों की केबल्स डाली गयी हैं। **ट्विस्टेड केबल :** 8 फं. पर नीचे बताए अनुसार डालें-**1 सलाई :** 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **2 से 8 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। इन्हीं 8 सलाइयों को दोहराती जाएं। **वी शेप केबल :** 13 फं. पर नीचे बताए अनुसार डालें-**1 सलाई :** 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, 1 फं. सी., 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन लें। **2 से 8 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। इन्हीं 8 सलाइयों को दोहराएं। **सेंट्रल पैनल :** 24 फं. पर नीचे बताए अनुसार बुनें-**1, 3 सलाई :** 2 फं. उ. (2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, 4 फं. उ.) 2 बार, 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, 2 फं. उ.। **2, 4, 6, 8, 10, 12 सलाई :** सी. पर सी., उ. पर उ. फं.। **5 सलाई :** (2 उ. फं. पिन पर उतारें, अगले 2 सी. फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. उ. बुनें, 2 सी. फं. पिन पर उतारें, अगले 2 उ. फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुन लें)3 बार। **7 सलाई :** 2 फं. सी. (4 फं. उ., 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें) 2 बार, 4 फं. उ., 2 फं. सी.। **9 सलाई :** 2 सी. फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, 2 फं. उ., 2 सी. फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें, 4 फं. उ., 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन



लें, 2 फं. उ., 2 उ. फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. उ. बुनें। **11 सलाई :** 2 फं. उ., 2 फं. सी. (2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. उ. बुनें, 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें) 2 बार, 2 फं. सी., 2 फं. उ.। इन 12 सलाइयों को दोहराती जाएं। **पीछे का भाग :** 70 फं. पर ड. रि. में 7 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई चित्र में दिखाए अनुसार केबल्स डालते हुए करें। प्रत्येक 2 केबल्स के बीच में 2-2 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुनें। किनारों के फं. ड. मो. स्टि. में बुनें। बगल तक बुन कर रेगलन शेप देते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनें। गले तक लं. करके मध्य के 24 फं. बंद कर दें। अब प्रत्येक सलाई में गले की ओर 1-1 फं. घटाते हुए अंत तक बुनें। **बाजुएं :** बाजू के लिए 44 फं. पर 7 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई में हर चौथी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाएं। बाजू में ट्विस्टेड केबल्स डालें। बढ़े हुए फं. को ड. मो. स्टि. में बुनें। बगल तक लं. करके रेगलन शेप दें। **गले की पट्टी :** 106 फं. पर ड. रि. में 4 सें. मी. चौड़ी डबल पट्टी बनाएं। पुलोवर की सिलाई कर लें।

येलो बॉबल्स टॉप

12 **नाप :** कुल लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी.। **सामग्री :** 250 ग्रा. हल्के पीले रंग की ऊन, 8 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। **पीछे का भाग :** 96 फं. पर सि. रि. में 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई स्टा. स्टि. में करें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बगल तक बुनें। बाजुओं के लिए दोनों साइड्स पर 6-6 फं. बढ़ा कर सभी फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** इसका आकर्षण है इसमें डाली गयी जालीदार बुनाई व बॉबल्स। **बॉबल :** बॉबल बनाने के लिए 1 सी. फं. में 5 फं. बनाएं। 5 फं. पर स्टा. स्टि. में 3 सलाइयां बुन कर अगली सी. सलाई में 3 फं. का 1 सी. फं. बनाएं। **जालीदार बुनाई :** पूरा जालीदार नमूना 54 सलाइयों में डाला गया है। **1 सलाई :** (2 फं. का 1 सी. फं., सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं) 2 बार, 1 फं. सी. (1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं.) 2 बार। **2, 4, 6 आदि समसंख्यक सलाइयां :** सभी फं. उ.। **3 सलाई :** 2 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं.। **5 से 16 सलाई :** इसी क्रम में मध्य की जालियों के ऊपर जालियां डालें व दाएं-बाएं ओर की जालियां दाएं-बाएं खिसकाते हुए बुनें। अगली 16 सलाइयों में मध्य के फं. पर सलाई 1 से नमूना डालना शुरू करें। साइड की तिरछी जालियों पर सी. जालियां डालें। आगे की बुनाई इसी विधि से चित्र में दिखाए अनुसार स्थान पर जालियां डालते हुए बुनें। पीछे के भाग के समान बॉर्डर बुन कर चित्र की सहायता से बॉबल्स व जालीदार बुनाई डालें। जालीदार बुनाई के दूसरी ओर इतने ही फं. में रि. स्टा. स्टि. की पैनल बुनें। बगल के नीचे 8 सलाइयों को फोल्ड करके रिज बनाएं। गले तक लं. करके मध्य के 20 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर गले की तरफ हर सलाई में 1-1 फं. घटाते हुए ल. पूरी कर लें। टॉप की सिलाई करके बाजुओं में 4-4 सलाइयों का बॉर्डर बना लें।




Since 1970
KJ
Kamal Jewellers
बरसों का विश्वास लिये
10 Astley Hall,
Rajpur Road,
Dehradun.
Ph: 0135-2658885
35 Kamal Market,
Pipal Mandi,
Dehradun.
Ph: 0135-2657744
Uttarakhand's First
100% Hallmark Gold Jewellery Showroom
& IGI Certified Diamond Jewellery Showroom
Sunday Open | All Major Cards Are Accepted



13

येलो फुलस्लीव्स पुलोवर

13 नाप : कुल लं. 60 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., गले तक लं. 50 सें. मी., सीना 100 सें. मी., बाजू बगल तक 46 सें. मी.।

सामग्री : 400 ग्रा. पीली ऊन, 10 नं. व 8 नं. की सलाइयां, 10 नं. की 4 डबल पॉइंटेड सलाइयां व मोटी सूई।

सभी बॉर्डर्स व गले की पट्टी 10 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई बिस्किट्स डिजाइन में 8 नं. की सलाइयों से करें। **बिस्किट्स डिजाइन :** एक बिस्किट 10 फं. पर बुना गया है व 2 बिस्किट्स के बीच में 2 फं. स्टा. स्टि. में बुने गए हैं। बिस्किट्स की पंक्तियों के बीच में 4-4 सलाइयां स्टा. स्टि. में बुनी गयी हैं। **1, 9 सलाई :** 1 गांठ (गांठ बनाने के लिए 2 फं. उ.) बुनें। दोनों फं. को बाएं हाथवाली सलाई में उतारें। ऊन को उतारे गए फं. के आगे से ले कर पीछे लें। दोनों फं. को वापस दाएं हाथवाली सलाई में उतारें) 6 फं. सी., 1 गांठ। **2, 4, 6, 8,10 सलाई :** सभी फं. उ.। **3, 7 सलाई :** 2 गांठ, 2 फं. सी., 2 गांठ। **5 सलाई :** 5 गांठ।

पीछे का भाग : 96 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर बुन कर बगल तक लं. करें। मुड्डे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 4, 3, 2, 1 (10-10) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें।

सामने का भाग : पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। गला छांटने के लिए मध्य के 20 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर 8-8 सलाइयों में 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें।

बाजुएं : 50 फं. पर 4 सें.मी. बॉर्डर बुनें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बगल तक लं. करें व मुड्डे की छांट के बराबर बाजुओं की छांट दें।

गले की पट्टी : गले की पट्टी 104 फं. पर डबल पॉइंटेड 4 सलाइयों द्वारा बुनें। 6 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुन कर फं. ढीले-ढीले बंद कर दें। आधी पट्टी अंदर की ओर मोड़ कर सिल दें।

केबल कॉलर स्वेटर

14 **नाप :** कुल लं. 62 सें. मी., बगल तक लं. 43 सें. मी., गले तक लं. 51 सें. मी., सीना 98 सें. मी., बाजू बगल तक 47 सें. मी।

सामग्री : 450 ग्रा. मनचाहे रंग की ऊन, 10 नं. व 8 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 5 बटन।

सभी बॉर्डर्स, पट्टियां व कॉलर 10 नं. की सलाइयों से ड. रि. में बुने गए हैं। शेष बुनाई 8 नं. की सलाइयों से की गयी है। आगे-पीछे के भागों में केबल्स डाली गयी हैं और बाजुएं स्टा. स्टि. में बुनी गयी हैं। **केबल्स :** प्रत्येक केबल 12 फं. पर बुनी गयी है व 2 केबल्स के बीच में 4 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुने गए हैं। केबल डालने की विधि प्रस्तुत है-**1 सलाई :** 3 फं. पिन पर उतारें। अगले 3 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें। पिनवाले फं. भी सी. बुनें। 3 फं. पिन पर उतारें। अगले 3 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें। पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **2 सलाई :** सभी फं. उ.। **3 से 10 सलाई :** स्टा. स्टि. में। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराती जाएं। **पीछे का भाग :** 112 फं. पर 16 सें. मी. बॉर्डर बुनें। आगे की बुनाई केबल्स डालते हुए करें। पहली सलाई में बराबर दूरी पर 14 फं. बढ़ा लें। बगल तक लं. करके मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 5, 4, 3 व 2 (कुल 14-14) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का बायां भाग :** 62 फं. पर 16 सें. मी. बॉर्डर बुनें। अब दायीं ओर के 6 फं. पर पट्टी बुनें। शेष फं. पर केबल डालें। पहली सलाई में बराबर दूरी पर 8 फं. बढ़ा लें। बगल तक लं. करके बायीं ओर मुड्ढा छांटें। गले तक लं. करके गला छांटने के लिए 10 फं. बंद कर दें। उसके बाद 6 बार प्रत्येक सलाई में गले की ओर 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का दायां भाग :** विपरीत दिशा में गला व मुड्ढा छांटते हुए बाएं भाग के समान बुनें। बटन पट्टी भी बायीं ओर बुनें। बटन पट्टी पर बराबर दूरी पर 5 काज बना लें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बुनें। 40 फं. पर 10 सें. मी. बॉर्डर बुन कर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए स्टा. स्टि. में बाजू बुनें। लं. पूरी करके मुड्ढों की छांट के बराबर बाजू की छांट दें। **कॉलर :** 150 फं. पर 20 सें. मी. लंबा कॉलर बुनें। स्वेटर की सिलाई करके गले की छांट में कॉलर सिल दें। बटन पट्टी पर बटन टांक दें।

बिग कॉलर स्वेटर

15 **नाप :** कुल लं. 56 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., गले तक लं. 21 सें. मी., सीना 82 सें. मी., बाजू बगल तक 54 सें. मी.।

सामग्री : 300 ग्रा. पिंक शेडेड ऊन, 9 नं. व 11 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 3 बटन। सभी बॉर्डर्स व कॉलर 11 नं. की सलाइयों से ड. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से स्टा. स्टि. में करें।

पीछे का भाग : 78 फं. पर 8 सें. मी. बॉर्डर बुन कर मुड्ढों तक लं. कर लें। मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 5-5 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 5, 3, 2, 1 व 1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का बायां भाग :** 40 फं. पर बॉर्डर बुन कर गले तक लं. करें। दायीं ओर गला छांटने के लिए प्रत्येक चौथी सलाई में 15 बार 1-1 फं. घटाएं। बगल तक लं. हो जाने पर बायीं ओर पीछे के भाग के समान मुड्ढे की छांट दें। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का दायां भाग :** विपरीत दिशा में गला-मुड्ढा छांटते हुए बाएं भाग के समान बुनें। **बाजुएं :** 38 फं. पर 10 सें. मी. बॉर्डर बुन कर हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढों की छांट के बराबर बाजुओं की छांट दें। **कॉलर :** स्वेटर की सिलाई करके गले की छांट में से 200 फं. उठा कर 15 सें. मी. चौड़ा कॉलर बुनें। **बटन पट्टियां :** क्रोशिए द्वारा ड. क्रो. बनाते हुए $2^1/_2$-$2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी पट्टियां बुनें। दायीं पट्टी में 3 काज भी बना लें। बायीं पट्टी पर बटन टांक दें।



14

15

ग्रीन केबल जैकेट

16 **नाप :** कुल लं. 58 सें. मी., गले तक लं. 48 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., सीना 106 सें. मी. । **सामग्री :** 275 ग्रा. हरी ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई और 8 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनी गयी हैं। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से केबल्स डालते हुए की गयी है। **बारीक केबल :** 2 फं. पर डाली गयी है। **1 सलाई :** दूसरे फं. को पहले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें। पहला फं. भी सी. बुनें। **2 सलाई :** दोनों फं. उ.। इन्हीं 2 सलाइयों को दोहराती जाएं। **चौड़ी केबल :** 14 फं. पर डाली गयी है। **1 सलाई :** 5 फं. उ., 4 फं. सी., 5 फं. उ.। **2 सलाई :** 5 फं. सी., 4 फं. उ., 5 फं. सी.। **3 सलाई :** 2 फं. उ., 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 सी. फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. उ. बुनें, 2 सी. फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, शेष 2 फं. उ. बुनें। **4 से 12 सलाई :** सी. पर सी. फं. व उ. पर उ. फं.। **13 सलाई :** 2 फं. उ., 2 सी. फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर उ. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें, 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 सी. फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. उ. बुनें, 2 फं. उ.। **14 सलाई :** सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। सलाई 1 से 14 तक दोहराती जाएं। **पीछे का भाग :** 119 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। केबल्स डालते समय मध्य के 15 फं. व दोनों किनारों के 4-4 फं. पर रि. स्टा. स्टि. में बुनें, मध्य के फं. के दोनों ओर 48-48 फं. पर 1 चौड़ी केबल 1 बारीक केबल के क्रम में डालें। बगल तक लं. करके मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के शुरू में क्रमशः 8, 4, 3, 1 (कुल 16-16) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** 71-71 फं. पर बॉर्डर बुनें। किनारों के 11-11 फं. बटन पट्टी के लिए पिन पर उतारें। शेष 60-60 फं. पर चित्र में दिखाए अनुसार केबल्स डालें। मुड्ढे छांटें। गले तक लं. करके गला छांटने के लिए दोनों भागों में 11-11 फं. बंद करें। उसके बाद प्रत्येक सलाई में गले की ओर 10-10 फं. और घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **बटन पट्टियां :** आवश्यकतानुसार लं. करके सिल दें। दायीं पट्टी पर बराबर दूरी पर काज बनाएं। **गले की पट्टी :** 131 फं. पर $2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी पट्टी बुन कर फं. बंद कर दें। जैकेट की सिलाई कर दें।



ब्लू ट्रायएंगल टॉप

17 **नाप :** कुल लं. 62 सें. मी., गले तक लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 37 सें. मी., सीना 100 सें. मी., बाजू की लं. 32 सें. मी. । **सामग्री :** 325 ग्रा. नीली ऊन, 6 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। बॉर्डर्स व पट्टियां गा. स्टि. में 2 सें. मी. चौड़ी बुनें। टॉप का आकर्षण इसमें डाले गए जालीदार ट्रायएंगल्स हैं। ट्रायएंगल बनाने के लिए सी. सलाई में * सलाई पर ऊन लपेट कर 2 फं. का 1 सी. फं. बनाएं* चिह्न से चिह्न तक 8 बार दोहराएं। उ. सलाई में सभी फं. उ. बुनें। अगली प्रत्येक सी. सलाई में 1-1 जाली कम करती जाएं। इसके लिए सी. सलाई में पहली जाली पर 1 फं. सी. बुनें। उसके बाद* सलाई पर ऊन लपेट कर 2 फं. का 1 सी. फं. बनाएं * चिह्न से चिह्न तक 7 बार दोहराएं। इसी प्रकार जालियां घटाते हुए ट्रायएंगल का आकार दें। **पीछे का भाग :** 84 फं. पर बॉर्डर बुन कर स्टा. स्टि. में बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** बॉर्डर के ऊपर चित्र में देख कर ऊपर बताए अनुसार ट्रायएंगल्स डालते हुए स्टा. स्टि. में गले तक लं. करें। गला छांटने के लिए मध्य के 14 फं. बंद कर दें व दोनों ओर के फं. पर अलग-अलग बुनें। दोनों भागों में गले की ओर प्रत्येक सलाई में 1-1 फं. घटाते हुए 10-10 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी कर लें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बुनें। एक बाजू के लिए 54 फं. पर बॉर्डर बुनें। आगे की बुनाई स्टा. स्टि. में ट्रायएंगल्स डालते हुए करें। पहली सलाई में बराबर दूरी पर 10 फं. बढ़ा कर 64 कर लें। इसके बाद 4 बार हर छठी सलाई में 1-1 फं. बढ़ाएं। 72 फं. पर बुनते हुए लं. पूरी कर लें। टॉप की सिलाई करके 80 फं. पर गले की पट्टी बुनें।



हर सुबह दुनिया का सामना करने से पहले मैं अपने आप को देखती हूँ।

हर सुबह जब मैं प्रतिदिन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार होती हूँ तो अपने आप को आइने में देखती हूँ। एक दम स्पष्ट तस्वीर मेरे अंदर आत्म विश्वास भरती है। इससे मुझे आगे बढ़ने और चुनौतियों का सामना करने की प्रेरणा मिलती है। मुझे मालूम है की कोई भी चीज़ मेरी पहुँच से दूर नहीं है। और कोई भी लक्ष्य बहुत दूर नहीं है। बिल्कुल मोदीगार्ड आइनों की तरह। आत्म विश्वास और इंद्रधनुषी भारत का चेहरा। जो दुनिया की सबसे उत्कृष्ट प्रौद्योगिकियों को अपनाते हैं ताकि त्रुटि रहित स्पष्ट और विकृति रहित तस्वीरें आपको मिलें।

Modiguard. Honest mirrors. MODIGUARD

BMA/GGL/011



थ्री कलर स्टोल

18 **नाप :** लं. 2 मी., चौ. 20 सें. मी.। **सामग्री :** 75-75 ग्रा. लाल व नीली मोटी ऊन, 150 ग्रा. क्रीम ऊन, 6 नं. का क्रोशिया। लाल ऊन से 29 चे. बनाएं। **1 पंक्ति :** 1 चे. में 3 ट्रे.* 3 चे. छोड़ कर अगली चे. में 3 ट्रे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **2 पंक्ति :** 1 ट्रे.* 1 चे., 1 चे. स्पे. में 3 ट्रे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. बना कर अंतिम स्टि. पर 1 ट्रे.। पंक्ति 2 को दोहराते हुए बुनाई करें। चित्र में दिखाए अनुसार 3-3 पंक्तियों की पट्टियां डालें।

बेज केबल पॉकेट जैकेट

19 **नाप :** कुल लं. 60 सें. मी., गले तक लं. 40 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., सीना 80 सें. मी.।



सामग्री : 325 ग्रा. बेज ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 7 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से करें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से नीचे बताए अनुसार केबल डालते हुए करें। **1, 5, 9 सलाई :** (1 फं. सी., 2 फं. उ.) 2 बार, 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें, इसी क्रम में दोहराएं। **2, 4, 6, 8 आदि समसंख्यक सलाइयां :** सभी फं. उ.। **3, 7 सलाई :** (1 फं. सी., 2 फं. उ.) 2 बार, 5 फं. सी., 2 फं. उ.। **11, 15, 19 सलाई :** 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें (2 फं. उ., 1 फं. सी.) 2 बार, 2 फं. उ.। **13, 17 सलाई :** 4 फं. सी., 2 फं. उ. (1 फं. सी., 2 फं. उ.) 2 बार। इन्हीं 20 सलाइयों को दोहराएं। **पीछे का भाग :** 110 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर बुनें। केबल्स की बुनाई डालते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के शुरू में 6, 3, 2, 1 (कुल 12-12) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** 63-63 फं. पर बॉर्डर बुनें। दोनों भागों में पट्टी के 9-9 फं. पिन पर उतार दें। शेष फं. पर केबल डालें। बॉर्डर से ऊपर 5 सें. मी. हो जाने पर जेबें बनाने के लिए पट्टी की ओर के 42 फं. पर बुनें। जेब का आकार देने के लिए 7 फं. की पट्टी के बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के शुरू में 1-1 फं. घटाएं। 17 फं. घटाने के बाद शेष फं. पिन में उतार लें। जेब के पीछे से बॉर्डर के ऊपर 42 फं. उठा कर केबल्स डालते हुए बुनें। 5 सें. मी. हो जाने पर साइड पर छोड़े फं. को साथ ले कर बुनें। सभी फं. पर बुनते हुए जेब तक लं. करें। अब पट्टी की ओर के 22 फं. बंद कर दें और ऊपर की जेब के 22 फं. के साथ सिल दें।

ऊपर के फं. को शेष फं. के साथ ले कर आगे की बुनाई करें। मुड्ढे व गला छांटें। गला छांटने के लिए गले की ओर 4 सलाइयों के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं। उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाते हुए लं. पूरी करें। जैकेट की सिलाई करके मुड्ढों की पट्टियां 125-125 फं. पर 2-2 सें. मी. चौड़ी बुनें। पिन पर उतारे फं. पर सामने व गले की पट्टियां बुनें। दायीं पट्टी पर काज बनाएं। बायीं पट्टी पर बटन टांक दें।

स्मार्ट ब्लू चेस बोर्ड

20 **नाप :** कुल लं. 60 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., गले तक लं. 52 सें. मी., सीना 80 सें. मी., बाजू की लं. 53 सें. मी.। **सामग्री :** 125-125 ग्रा. नीले, काले व बादामी रंग की ऊन, 11 व 9 नं. की सलाइयां, 11 नं. की 4 डबल पॉइंटेड सलाइयां। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों द्वारा बादामी ऊन से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई चौखाने डालते हुए स्टा. स्टि. में करें। **पीछे का भाग :** 90 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। चित्र में दिखाए अनुसार नीले, बादामी व काले रंग में मनचाहे नाप के चौखाने डालते हुए आगे की बुनाई करें। बगल तक लं. करके मुड्ढों की छांट के लिए 9-9 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते





हुए लं. पूरी करें। **आगे का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनें। गले तक लं. हो जाने पर मध्य के 18 फं. बंद करें। बंद फं. के दोनों ओर 9-9 सलाइयों में गले की ओर 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। बाजुएं बनाएं। **गले की पट्टी :** पुलोवर की सिलाई करके 92 फं. पर डबल पॉइंटेड 4 सलाइयों द्वारा 8 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुन कर फं. ढीले-ढीले बंद कर दें। डबल पट्टी के लिए आधी पट्टी अंदर की ओर मोड़ कर सिल दें।

रेड केबल कोट

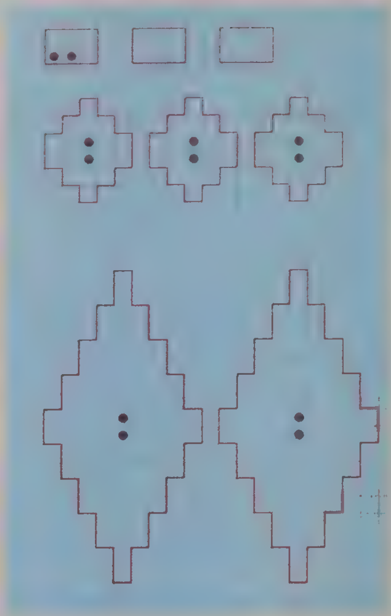
21 नाप : कुल लं. 60 सें. मी., गले तक लं. 55 सें. मी., बगल तक लं. 37 सें. मी., बाजू बगल तक 40 सें. मी., सीना 90 सें. मी.। **सामग्री :** 350 ग्रा. लाल ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 9 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से 4-4 फं. की केबल्स डालते हुए करें।

केबल : 1 से 4 सलाई : स्टा. स्टि. में। **5 सलाई :** 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन लें। **6 से 10 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराती जाएं। प्रत्येक 2 केबल्स के बीच में 7 फं. पर ड. मो. स्टि. की पट्टियां बुनें।

पीछे का भाग : 106 फं. पर नमूना डालते हुए बगल तक बुनें। रेगलन शेप देते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** दोनों भाग 60-60 फं. पर बुनें। 4 सें. मी. बुन कर मध्य के 22 फं. पर 10 सें. मी. लं. जेबें बनाएं। जेबों के बॉर्डर 4-4 सें. मी. चौड़े बुनें। रेगलन शेप देते हुए गले तक लं. करें। गला छांटने के लिए दोनों भागों में 16-16 फं. बंद करके अगली 6 सलाइयों में 1-1 फं. घटाएं।

सामने की बटन पट्टियां : 9-9 फं. पर लंबी पट्टियां बुन कर सिल दें। दायीं पट्टी पर बराबर दूरी पर 9 काज बनाएं व बायीं पट्टी पर बटन टांक दें।

गले की पट्टी : गले की छांट में से 80 फं. उठा कर 6 सें. मी. पट्टी बुनें। आधी पट्टी अंदर की ओर मोड़ कर सिल दें। कोट की सिलाई कर लें।



येलो डायमंड्स इन ब्लैक

22 नाप : कुल लंबाई 65 सें. मी., गले तक लंबाई 58 सें. मी., बगल तक लंबाई 45 सें. मी., सीना 120 सें. मी., बाजू बगल तक 54 सें. मी.। **सामग्री :** 350 ग्रा. काली ऊन, 25 ग्रा. पीली ऊन, 25 ग्रा. हरी ऊन, 10 नं. व 8 नं. की सलाइयां, 8 नं. की 4 डबल पॉइंटेड सलाइयां तथा मोटी सूई। सभी बॉर्डर्स व गले की पट्टी 10 नं. की सलाइयों द्वारा काली ऊन से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 8 नं. की सलाइयों द्वारा स्टा. स्टि. में करें। **आगे-पीछे के भाग :** दोनों भाग एक समान बुनें। एक भाग के लिए 125 फं. पर 6 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बगल तक लंबाई करके दोनों ओर रेगलन शेप दें। ग्राफ व चित्र की सहायता से नमूना डालते हुए गले तक लंबाई कर लें। **बाजुएं :** बाजू के लिए 60 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई करते समय हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाएं। बगल तक लंबाई करके रेगलन शेप दें। डायमंड डिजाइन डालें। चारों भागों को रख कर 4 सलाइयों द्वारा बचे हुए फं. पर $3^1/_2$ सें. मी. चौड़ी डबल पट्टी बनाएं। पुलोवर की सिलाई कर लें।



मल्टीकलर क्रोशिया श्रग

23 नाप : लं. 72 सें. मी., बगल तक लं. 52 सें. मी., गले तक लं. 50 सें. मी.। **सामग्री :** 300 ग्रा. 2 प्लाई की मल्टीकलर ऊन, 12 नं. का क्रोशिया व सूई। **पीछे का भाग :** 76 सें. मी. लं. चे. पर ड. क्रो. बनाते हुए $2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें। हर पंक्ति में दोनों किनारों पर 8-8 ड. क्रो. कम करते हुए आगे की पट्टी बुनें। 6 सें. मी. पट्टी शेष रह जाने पर फं. बंद करें। इस पट्टी पर नीचे बताए अनुसार क्रोशिए का नमूना डालें-**1 पंक्ति :** ऊन जोड़ कर * 6 चे. बनाएं, 4 ड. क्रो. छोड़ कर अगले पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें *. चिह्न से चिह्न तक दोहराते हुए अंत तक बुनें। **2 पंक्ति :** (6 चे. बना कर 6 चे. लू. में जोड़ें) अंत तक। **3 पंक्ति :** (6 चे. बना कर 6 चे.

लू. में जोड़ें) 3 बार * 6 चे. लू. में 7 ड. ट्रे. का शे., 6 चे. लू. में जोड़ें (6 चे. बना कर 6 चे. लू. में जोड़ें)3 बार* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **4 पंक्ति :** 6 चे. लू. में 6 चे. लू., ड. ट्रे. पर 1 ड. ट्रे. 1 चे. बनाते हुए बुनें। **5 पंक्ति :** 6 चे. लू. में 6 चे. लू. तथा 1 ड. ट्रे. 1 चे. पर 1 ड. ट्रे. 2 चे. बनाते हुए बुनें। **6 पंक्ति :** प्रत्येक ड. ट्रे. पर 5-5 ड. ट्रे. के क्ल. बनाएं। **7 पंक्ति :** प्रत्येक क्ल. पर 6-6 चे. के लू. बनाएं। पंक्ति 2 से 7 तक दोहराते हुए लं. पूरी करें। पीछे का भाग तैयार है। इसकी दोनों साइड्स पर चौड़ाई में ड. क्रो. की $2^1/_2$-$2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी पट्टियां बुनें। **सामने के दोनों भाग :** 38-38 चे. पर ड. क्रो. की $2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी पट्टियां बुनें। जालीदार बुनाई डालते हुए गले तक लं. करें। अगली प्रत्येक पंक्ति में गले की ओर 1-1 स्टि. घटाते हुए बुनें। कुल लं. $69^1/_2$ सें. मी. हो जाने पर $2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी ड. क्रो. की पट्टी बुनें। तैयार भागों की दोनों साइड्स पर भी ड. क्रो. की $2^1/_2$-$2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी पट्टियां बुनें। आगे-पीछे के भागों को साइड से सिल कर दोनों ओर बगल से नीचे के घेर तक तिरछा बखिया लगाएं।

[illegible] लॉन्ग टॉप

24 **नाप :** कुल लं. 84 सें. मी., बगल तक लं. 64 सें. मी., बाजू की लं. 60 सें. मी., सीना 84 सें. मी.। **सामग्री :** 225 ग्रा. हल्के हरे रंग की ऊन, थोड़ी सी नीली ऊन, 10 नं. का क्रोशिया व मोटी सूई। **आगे-पीछे के भाग :** दोनों भाग एक समान साइड से शुरू करके बुनें। 110 चे. पर बैक लूप में हुक डाल कर ट्रे. की बुनाई में बुनते हुए 42 सें. मी. करें। योक बनाने के लिए प्रत्येक ट्रे. की साइड में 2 ट्रे. बनाएं। अगली प्रत्येक पंक्ति में 2 ट्रे. के बीच में 2 ट्रे. बनाते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बुनें। 36 चे. पर योकवाली बुनाई डालें। 7वीं पंक्ति से प्रत्येक पंक्ति में दोनों किनारों पर 1-1 ट्रे. बढ़ाते हुए लं. पूरी करें। टॉप की सिलाई करके दोनों बाजुओं के शुरू में ट्रे. में बुनी नीली पट्टी सिल दें।



23

24


Leeford
MEGLOW
PREMIUM FAIRNESS CREAM
Cocktail of Skin Whitening Ingredients
Fully Loaded with Beauty Enhancing Botanicals
Mega Dose of Multi-Vitamins
Enriched with Crystal Brightening Essence
Available in Pack
15g / 30g / 50g
UVB
SPF 15
UVA
MEGLOW
with crystal brightening essence
MEGLOW
with crystal brightening essence
Get Ultra White
Fairness
Connect with us at
https://www.facebook.com/leefordbeauty / www.leefordbeautycare.in / For queries contact us at beautycare@leeford.in / Toll Free No.: 1800-180-2322

ब्राइट मल्टीकलर टॉप

25 **नाप :** कुल लं. 82 सें. मी., बगल तक लं. 62 सें. मी., सीना 82 सें. मी., बाजू की लं. 48 सें. मी.। **सामग्री :** 350 ग्रा. ऊन मनचाहे विभिन्न रंगों में, 9 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। पूरी टॉप में नीचे बताए अनुसार लहरिएदार बुनाई डाली गयी है। इसे डालने के लिए इतने फं. डालें कि 10 से विभाजित हो जाएं। **1 सलाई :** 1 फं. के 2 फं. बनाएं। * 2 फं. सी., अगले 3 फं. में से पहले व तीसरे फं. को इकट्ठा बुन कर बीचवाले फं. के बीच में से निकाल दें। 3 फं. सी. बुनें। अगले 1 फं. के 3 फं. बनाएं*। चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 2 फं. सी. बुन कर अंतिम फं. में 2 फं. बनाएं। **2 सलाई :** सभी फं. उ.। **आगे-पीछे के भाग :** दोनों भाग साइड से शुरू करके एक समान बुनें। 140 फं. पर चित्र में दिखाए अनुसार रंग बदलते हुए लहरिएदार बुनाई डालें। 41 सें. मी. करके फं. बंद कर दें। **बाजुएं :** प्रत्येक बाजू 50 फं. पर बुनें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। लं. पूरी करके ऊन तोड़ दें। टॉप की सिलाई करके गले व घेर में गा. स्टि. की बुनाई की 6-6 सलाइयां बुनें।

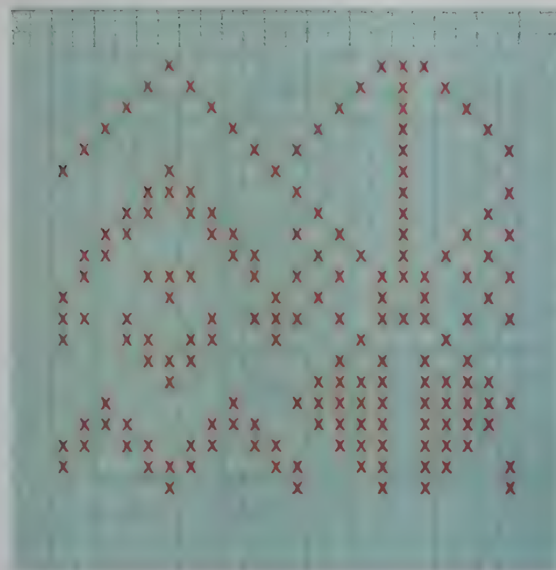


सर्कुलर निटिंग

- आप चाहें, तो इस ट्यूनिक के बगल से नीचे तक के भाग को सर्कुलर निटिंग से बना सकती हैं।
- इसके लिए 9 नं. की 4 डबल पॉइंटेड सलाइयों का प्रयोग करें।
- इसमें फं. 3 सलाइयों में पड़ते हैं और बुनते चौथी से हैं।
- इसे सीधी ओर से बुना जाता है।
- इसमें उल्टी सलाई नहीं आती।
- सर्कुलर निटिंग में सी.-सी. सलाइयां बुनने से स्टॉकिंग स्टिच की बुनाई पड़ेगी। जबकि 2 सलाइयों से सी.-सी. बुनने पर गा. स्टि. की बुनाई पड़ती है। इसमें सिंगल रिब की बुनाई भी 2 सलाइयों पर जैसे बुना जाता है, वैसे ही आएगी।
- इसमें साइड की सिलाई भी नहीं करनी पड़ती।

ग्रे बेज पुलोवर

26 **नाप :** कुल लं. 64 सें. मी., बगल तक लं. 42 सें. मी., सीना 82 सें. मी., बाजू बगल तक 44 सें. मी.। **सामग्री :** 300 ग्रा. ग्रे ऊन, 50 ग्रा. बेज ऊन, 9 नं. व 8 नं. की सलाइयां और मोटी सूई। बॉर्डर्स व पट्टियां सि. रि. में 9 नं. की सलाइयों द्वारा बुनें। शेष बुनाई 8 नं. की सलाइयों से स्टा. स्टि. में करें। **आगे-पीछे के भाग :** दोनों भाग एक समान बुनें। ग्रे ऊन से 76 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर बुन कर बगल तक लं. करें। रेगलन शेप देते हुए चित्र व ग्राफ को देख कर दोरंगी बुनाई डालें। शेष बुनाई बेज ऊन से करें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बुनें। ग्रे ऊन से 40 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। आगे की बुनाई छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए करें। बगल तक लं.

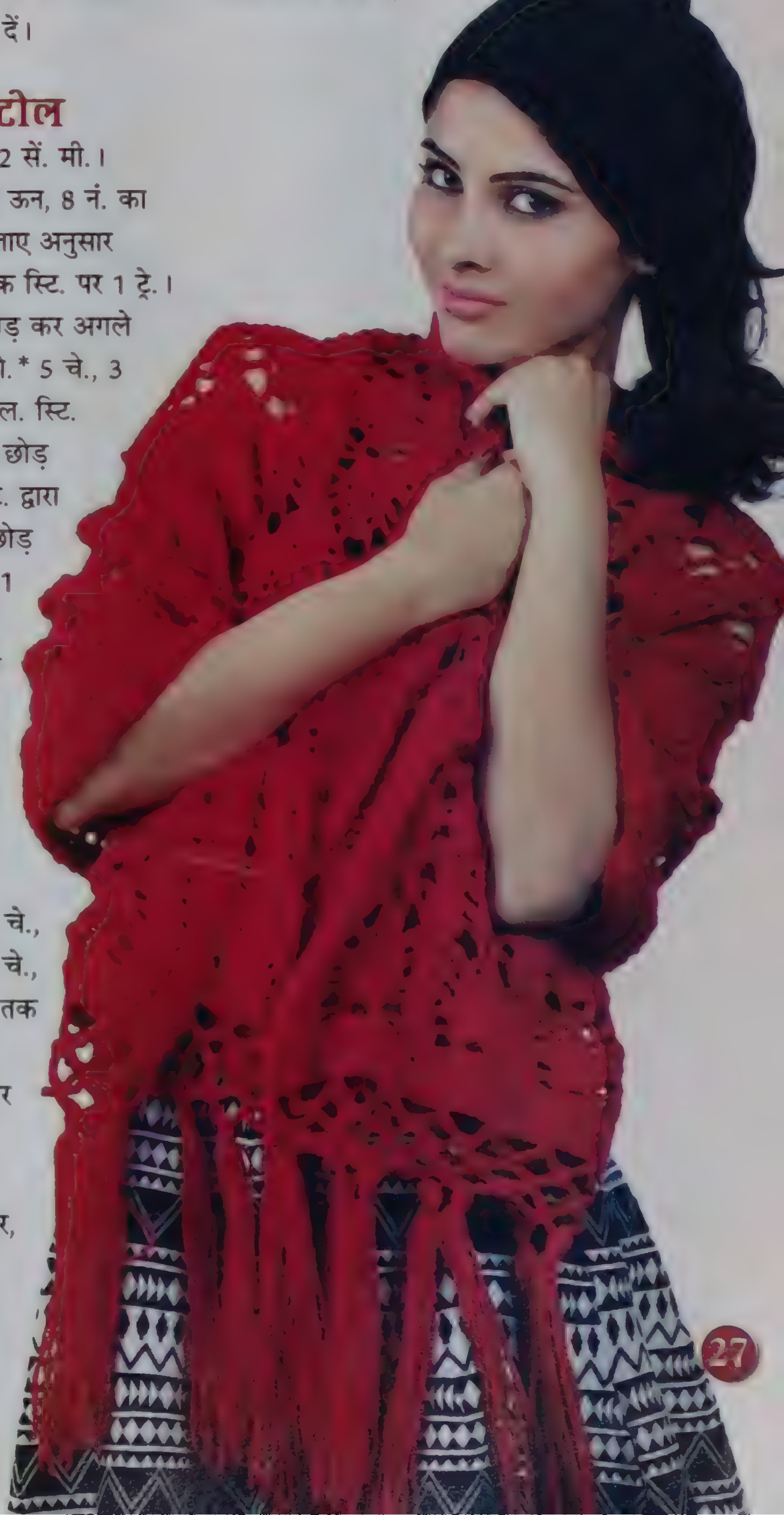


करके आगे-पीछे के भागों के समान रेगलन शेप देते हुए दोरंगी बुनाई डालें। **गले की पट्टी :** आगे-पीछे के भागों व बाजुओं के बचे फं. पर 6 सें. मी. पट्टी बुनें। पुलोवर की सिलाई कर लें। गले की आधी पट्टी अंदर की ओर मोड़ कर सिल दें।



रेड क्रोशिया स्टोल

27 **नाप :** लं. 2 मी., चौ. 72 सें. मी.। **सामग्री :** 350 ग्रा. लाल ऊन, 8 नं. का क्रोशिया। 88 चे. बना कर नीचे बताए अनुसार पंक्तियां बुनें—**1, 2 पंक्ति :** प्रत्येक स्टि. पर 1 ट्रे.। **3 पंक्ति :** 4 ट्रे. 1 चे., 1 स्टि. छोड़ कर अगले स्टि. में 2 ट्रे. 1 चे. 2 ट्रे. का शे.* 5 चे., 3 स्टि. छोड़ कर अगले पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 3 चे., 2 स्टि. छोड़ कर अगले पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 5 चे., 3 स्टि. छोड़ कर अगले पर 2 ट्रे. 1 चे. 2 ट्रे. का शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. 1 स्टि. छोड़ कर 4 ट्रे.। **4 पंक्ति :** 4 ट्रे., 1 चे., शे. पर शे.* 5 चे., 3 चे. स्पे. में 9 ट्रे., 5 चे., शे. में शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. 4 ट्रे.। **5 पंक्ति :** 4 ट्रे., 1 चे., शे. पर शे.* 3 चे., ट्रे. पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें (3 चे., 1 ट्रे. छोड़ कर अगले ट्रे. पर जोड़ें) 4 बार, 3 चे., शे. पर शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं, अंत में 1 चे. 4 ट्रे.। **6 पंक्ति :** 4 ट्रे., 1 चे., शे. पर शे.* (3 चे., 3 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें) 4 बार, 3 चे., शे. पर शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. 4 ट्रे.। **7 पंक्ति :** 4 ट्रे., 1 चे., शे. पर शे. * (3 चे., 3 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें) 3 बार, 3 चे., शे. पर शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. 4 ट्रे.। **8 पंक्ति :** 4 ट्रे., 1 चे., शे. पर शे.* 5 चे., 3 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 3 चे., 3 चे. स्पे. में जोड़ें, 5 चे., शे. पर शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. 4 ट्रे.। **9 पंक्ति :** 4 ट्रे., 1 चे., शे. पर शे.* 3 चे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 3 चे., 5 चे. स्पे. में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 3 चे., शे. पर शे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. 4 ट्रे.। पंक्ति 4 से 9 तक दोहराते हुए नमूना डालें। लं. पूरी कर लें। अंतिम 2 पंक्तियां ट्रे. में बुनें। पल्लुओं पर 12-12 चे. की जालियां बना कर 18 सें. मी. लंबे टसल बांध दें।



रेनबो वी टॉप

28 **नाप :** युवतियों व किशोरियों के लिए। **सामग्री :** 300 ग्रा. विभिन्न रंगों की मिश्रित ऊन, 6 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। पूरा टॉप विभिन्न रंगों की मिश्रित ऊन से पट्टियां डालते हुए नीचे बतायी बुनाई में बुना गया है। **1 सलाई :** 1 फं. सी., 1 फं. उ. क्रम में। **2 सलाई :** सभी फं. उ., इन्हीं 2 सलाइयों को दोहराएं। **पीछे का भाग :** दो भागों को अलग-अलग बुन कर जोड़ा गया है। **दायां भाग :** 74 फं. पर 22 सें. मी. बुनें। आगे की बुनाई प्रत्येक सी. सलाई में 1-1 फं. घटाते हुए बुनें। कुल लं. 64 सें. मी. कर लें। **बायां भाग :** 4 फं. डालें। प्रत्येक सी. सलाई में 1-1 फं. बढ़ाते हुए दाएं भाग जितनी लं. करें। बाएं भाग की तिरछी साइड को दाएं भाग की सीधी साइड के साथ सिल दें। पीछे का भाग तैयार है। **आगे का भाग : बायां भाग :** पीछे के दाएं भाग के समान बुनें। **दायां भाग :** 4 फं. डालें। प्रत्येक सी. सलाई में 1-1 फं. बढ़ाते हुए 40 सें. मी. लं. करें। अब गला छांटने के लिए हर सी. सलाई में 1-1 फं. घटाते हुए कुल लं. 64 सें. मी. कर लें। आगे के दाएं भाग की तिरछी साइड को गले तक बाएं भाग की सीधी साइड के साथ जोड़ लें। आगे-पीछे के भागों को आपस में जोड़ें। मुड्ढों के लिए 20-20 सें. मी. खुला रखें। गले व मुड्ढे गा. स्टि. से बनाएं।

पिंक फ्रिल टॉप

29 **नाप :** कुल लं. 74 सें. मी., बगल तक लं. 56 सें. मी., गले तक लं. 60 सें. मी., बाजू बगल तक 52 सें. मी., सीना 92 सें. मी.। **सामग्री :** 500 ग्रा. पिंक ऊन, 8 नं. की सलाइयां, 8 नं. का क्रोशिया, मोटी सूई व मोती। **पीछे का भाग :** 100 फं. पर 4 सलाइयां गा. स्टि. में बुन कर शेष बुनाई स्टा. स्टि. में करें। 34 सें. मी. बुन कर मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के शुरू में 7, 4, 2, 1 (कुल 14-14)फं. घटाएं। शेष फं. पर 18 सें. मी. और बुनें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनें। 38 सें. मी. लं. हो जाने पर गला छांटने के लिए मध्य के 12 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर अलग-अलग बुनें। 9 सलाइयों में गले की ओर 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए पीछे के भाग के समान लं. कर लें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बुनें। 48 फं. पर 6 सलाइयां गा. स्टि. में बुन कर शेष बुनाई स्टा. स्टि. में करें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए 36 सें. मी. लं. करें। मुड्ढे की छांट के समान बगल की छांट दे कर फं. बंद कर दें। **फ्रिल :** टॉप की सिलाई करके आगे-पीछे के भागों व बाजुओं में क्रोशिए द्वारा फ्रिल बनाएं। **1 घेरा :** 1 ट्रे. * 1 चे., 1 स्टि. छोड़ कर 1 ट्रे.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। अंत में 1 चे. बना कर पहले ट्रे. के साथ स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। **2 घेरा :** ट्रे. पर ट्रे. व चे. पर चे. बनाते हुए घेरा पूरा करें। **3 घेरा :** * 1 चे. स्पे. में 3 ट्रे. 1 चे. 3 ट्रे. का शे., 4 चे. 4 स्टि. छोड़ कर 1 चे. स्पे. में 3 ट्रे. 4 चे., 4 स्टि. छोड़ कर * चिह्न



28



29


नारी समस्याएं अब न होंगी
21 दुर्लभ जड़ी-बूटियों से बना 'सच्ची सहेली' आयुर्वेदिक सिरप स्त्री रोगों का सर्वोत्तम सहायक उपाय है
पेडू में दर्द
नलों में सूजन
सफेद पानी
चिड़चिड़ापन
अनियमितता
रक्त शोधक
खून की कमी
भूख में कमी
SACHI SAHELI
सच्ची सहेली™
पहले महीने असर देखें
सेब का रस
गेहूं का बीज
अश्वगंधा
शतवारी
दशमूल
अर्जुन
भृंगराज
आंवला जूस
खजूर
पुदीना
भूमि आम्ला
बाला मूल
ब्राह्मी
शंखपुष्पी
मुनक्का
त्रिकटु
चित्रक
तेजपत्ता
अकरकारा
इलायची
सेंधा नमक
24x7 Helpline: 0171-3055171 ♦ Facebook.com/sachisaheli ♦ हर प्रमुख मैडिकल स्टोर पर उपलब्ध

से चिह्न तक दोहराएं। **4 घेरा :** शे. पर शे., चे. पर चे. व ट्रे. पर ट्रे. बनाते हुए घेरा पूरा करें। **5 घेरा :** शे. पर शे., 5 चे., 3 ट्रे. पर 7 ट्रे., 5 चे. बनाते हुए घेरा पूरा करें। **6 घेरा :** शे. पर शे., चे. पर चे. व ट्रे. पर ट्रे. बनाते हुए घेरा पूरा करें। आगे की बुनाई प्रत्येक पाइनएपल पर पंक्तियों में अलग-अलग करें। **1 पंक्ति :** शे. पर शे., 3 चे. बना कर पहले ट्रे. पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। अगले 6 ट्रे. पर 3-3 चे. की 6 लूप्स बनाएं। 3 चे. बना कर शे. में शे., मोड़ें। **2 से 6 पंक्ति :** प्रत्येक पंक्ति में 3 चे. की 1-1 लूप घटाते हुए प्रत्येक शे. पर शे. व चे. पर चे. बनाएं। **7 पंक्ति :** शे. पर शे., 4 चे., 3 चे. लूप में स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें, 4 चे., शे. पर शे. अंतिम स्टि. के पहले शे. के साथ स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। इस तरह फ्रिल के प्रत्येक पाइनएपल को पूरा कर लें। **गले की पट्टी :** 3 चे., 3 ट्रे. बना कर 1 सें. मी. की दूरी पर स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ती जाएं। **मेकअप :** गले, घेर व बाजुओं में मोती लगा लें।

मस्टर्ड केबल बटन लाइन

30 नाप : कुल लं. 72 सें. मी., बगल तक लं. 51 सें. मी., गले तक लं. 65 सें. मी., सीना 90 सें. मी., बाजू बगल तक 88 सें. मी.।

सामग्री : 450 ग्रा. मस्टर्ड ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां और मोटी सूई। बॉर्डर्स व गले की पट्टी 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनी गयी है। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से केबल्स व ड. मो. स्टि. में बुनें। **केबल :** प्रत्येक केबल 10 फं. पर डाली गयी है। दो केबल के बीच में 2-2 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुने गए हैं। **1 सलाई :** 5 फं. पिन पर उतारें, अगले 5 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें। **2 से 12 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। इन्हीं 12 सलाइयों को दोहराती जाएं। **पीछे का भाग :** 110 फं. पर 7 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बॉर्डर के ऊपर 16 सें. मी. स्टा. स्टि. में बुनें व शेष बुनाई ड. मो. स्टि. में करें। बगल तक लं. करके मुड्ढों की छांट के लिए 5, 3, 2, 1 (कुल 11-11) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** 64-64 फं. पर बुनें। 50-50 फं. पर सि. रि. में व बटन पट्टी के लिए शेष फं. पर केबल डालते हुए बुनें। बॉर्डर के ऊपर 15 सें. मी. तक स्टा. स्टि. में बुनें। अब चित्र में दिखाए अनुसार केबल्स डालें। बगल तक लं. करके मुड्ढे छांटें। गले तक लं. करके गला छांटने के लिए उस ओर 14 फं. बंद करें। उसके बाद गले की ओर प्रत्येक सलाई के आरंभ में 1-1 फं. तब तक घटाएं, जब तक कि कंधों पर 32-32 फं. ना रह जाएं। लं. पूरी कर लें। **बाजुएं :** बाजुओं के बॉर्डर्स 48-48 फं. पर बनाएं। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए ड. मो. स्टि. में बुनें। बगल तक लं. करके मुड्ढों की छांट के समान बाजुओं की छांट दें। उसके बाद प्रत्येक सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. तब तक घटाएं, जब तक बाजू की छांट मुड्ढे की छांट के बराबर ना हो जाए। **गले की पट्टी :** 132 फं. पर 4 सें. मी. चौड़ी पट्टी बनाएं। स्वेटर की सिलाई कर लें।

क्रोशिया स्क्वेअर्स टॉप

31 नाप : लं. 61 सें. मी., बगल तक लं. 35 सें. मी., गले तक लं. 48 सें. मी., सीना 92 सें. मी.। **सामग्री :** 60-60 ग्रा. मूंगिया, स्लेटी व हरे रंग की ऊन, 10 नं. का क्रोशिया। यह टॉप साइड से शुरू किया गया है। **पीछे का भाग:** स्लेटी ऊन से 95 चे. बना कर ट्रे. की बुनाई में क्रमशः स्लेटी, मूंगिया व हरे रंग में 2-2 पंक्तियों की धारियां डालते हुए 46 सें. मी. बुनें। **सामने का भाग :** दोनों साइड्स पर 13-13 सें. मी. चौड़ी पट्टियां 95 चे. पर बुनें। पट्टियों के बीच 20 सें. मी. भाग में स्क्वेअर्स जोड़ें। **स्क्वेअर :** 4 चे. का वृत्त बना कर वृत्त में 16 ड. क्रो. बनाएं। **अगला घेरा :** 1 ड. क्रो. में 1 ट्रे. 2 चे. 1 ट्रे. (2 चे., 1 ड. क्रो. छोड़ कर अगले ड. क्रो. में 1 ट्रे., 2 चे., 1 ड. क्रो. छोड़ कर अगले ड. क्रो. में 1 ट्रे. 2 चे. 1 ट्रे.) 3 बार, 2 चे., 1 ड. क्रो. छोड़ कर अगले ड. क्रो. में 1 ट्रे. 2 चे. बना कर अगले ट्रे. से स्लि. स्टि. द्वारा जोड़ें। स्क्वेअर तैयार है। 14 स्क्वेअर्स हरे,15 स्लेटी व 15 मूंगिया बुनें। इन्हें मूंगिया व स्लेटी ऊन से 2 चे. 1 ड. क्रो. बनाते हुए जोड़ें। स्क्वेअर्स की पट्टी को दोनों ओर की धारीदार पट्टियों के बीच में जोड़ें। टॉप सिल लें।



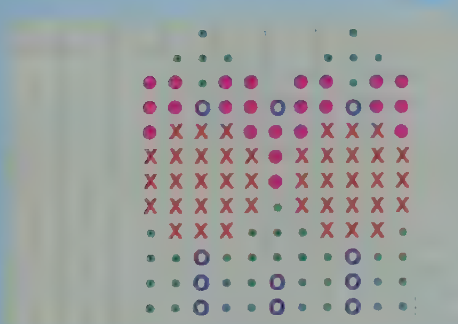
30



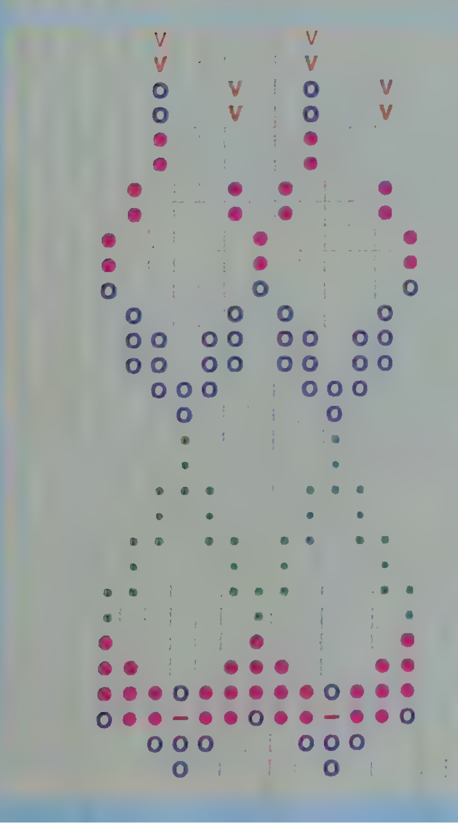
31

नेवी ब्लू फेराइल

32 **नाप :** कुल लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., सीना 74 सें. मी., बाजू बगल तक 47 सें. मी.। **सामग्री :** 275 ग्रा. नीली ऊन, 50 ग्रा. सफेद ऊन, 25-25 ग्रा. मस्टर्ड, काली व हरी ऊन, 9 नं. व 8 नं. की सलाइयां और मोटी सूई। **आगे-पीछे के भाग :** दोनों भाग एक समान बुनें। 9 नं. की सलाई पर मस्टर्ड ऊन से 80 फं. डालें। 1 फं. मस्टर्ड ऊन से सी. व 2 फं. नीली ऊन से उ. बुनते हुए 6 सें. मी. बुनें। 2 सलाइयां मस्टर्ड ऊन से गा. स्टि. में बुनें। ऊपर की बुनाई 8 नं. की सलाइयों द्वारा स्टा. स्टि. में बुनें। बॉर्डर के ऊपर ग्राफ-1 की सहायता से नमूना डालें। अब नीली ऊन से बुनते हुए बगल तक लं. करके रेगलन शेप दें। ग्राफ-2 की सहायता से नमूना डालते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बुनें। 40 फं. पर आगे-पीछे के भागों के समान बॉर्डर बुनें। बॉर्डर के ऊपर ग्राफ-1 की सहायता से नमूना डालें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए नीली ऊन से बगल तक लं. कर लें। आगे-पीछे के भागों के समान रेगलन शेप देते हुए बुनाई डालें। **गले की पट्टी :** आगे-पीछे के भागों व बाजुओं के बचे फं. पर नीली ऊन से 6 सें. मी. पट्टी बुनें। पुलोवर की सिलाई करके गले की आधी पट्टी अंदर मोड़ कर सिल दें।



ग्राफ-1



ग्राफ-2



कॉफी ब्राउन पॉकेट कार्डिगन

33 नाप : कुल लं. 80 सें. मी., बगल तक लं. 54 सें. मी., गले तक लं. 55 सें. मी., बाजू बगल तक 48 सें. मी.। **सामग्री :** 650 ग्रा. कॉफी ब्राउन ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 8 बटन। पट्टियां 11 नं. की सलाइयों द्वारा मो. स्टि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से नीचे बताए अनुसार करें—**1 सलाई :** 1 फं. सी.* सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 4 फं. उ., 3 फं. का 1 उ. फं., 4 फं. उ., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं .सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराती जाएं। **2, 4, 6, 8, 10 सलाई :** सभी फं. उ.। **3 सलाई :** 2 फं. सी.,* 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 3 फं. उ., 3 फं. का 1 उ. फं., 3 फं. उ., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 4 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराती जाएं। **5 सलाई :** 3 फं. सी.,* 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. का 1 उ. फं., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 6 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराती जाएं। **7 सलाई :** 4 फं. सी.,* 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 फं. उ., 3 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. उ., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 8 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराती जाएं। **9 सलाई :** 5 फं. सी.,* 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 3 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. सी.,1 नया फं. बनाएं, 10 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराती जाएं। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराएं। **पीछे का भाग :** 130 फं. पर बुनते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढों के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के शुरू में क्रमश: 8, 5, 3, 1 (कुल 17-17) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** दोनों भाग 65-65 फं. पर बुनें। किनारों के 34-34 फं. पर 15-15 सें. मी. लं. जेबें बुनें। जेबों के पिछले भाग बनाने के लिए नीचे से 11वीं सलाई के पीछे से 34-34 फं. उठाएं। जेबों के बॉर्डर्स मो. स्टि. में 2-2 सें. मी. चौड़े रखें। मुड्ढा व गला छांटें। गला छांटने के लिए 4 बार प्रत्येक सलाई के शुरू में व उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के शुरू में 1-1 फं. घटाएं। **बाजुएं :** बाजुएं 50-50 फं. पर हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बुनें। बगल तक लं. करके मुड्ढों की छांट के समान 17-17 फं. घटाएं। उसके बाद प्रत्येक सलाई में 1-1 फं. घटाते हुए मुड्ढों की छांट के बराबर बाजू की छांट दें। **पट्टियां :** 11 फं. पर आवश्यकतानुसार लं. पट्टी बुन कर सिल दें। बटन पट्टी पर बराबर दूरी पर 8 काज भी बना लें। कार्डिगन की सिलाई कर लें।

पर्पल स्लीव्स स्वेटर

34 नाप : कुल लं. 65 सें. मी., बगल तक लं. 42 सें. मी., सीना 92 सें. मी.।

सामग्री : 200 ग्रा. पर्पल ऊन, 150 ग्रा. लाइट पर्पल ऊन, 6 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। **पीछे का भाग :** लाइट पर्पल ऊन से 90 फं. पर गा. स्टि. में 6 सलाइयों का बॉर्डर बुनें। आगे की बुनाई स्टा. स्टि. में करें। 20 सें. मी. लं. तक प्रत्येक छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. घटाएं। अब इसी क्रम में फं. बढ़ाते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के आरंभ में क्रमश: 4, 3, 2, 1 (कुल 10-10) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें।

सामने का भाग : पीछे के भाग के समान बुनते हुए 52 सें. मी. लं. करें। आगे की बुनाई चित्र में दिखाए अनुसार पर्पल ऊन से नमूना डालते हुए करें। इसके लिए मध्य के 16 फं. पर पर्पल रंग से बुनना शुरू करें। हर पांचवीं सलाई में दोनों ओर 1-1 पर्पल फं. बढ़ाती जाएं व हल्का पर्पल फं. कम करती जाएं। 57 सें. मी. लं. हो जाने पर दोनों साइड के फं. पर ग्राफ की सहायता से नमूना डालते हुए लं. पूरी करें।



बाजुएं : दोनों बाजुए एक समान बुनें। 48 फं. पर पर्पल ऊन से गा. स्टि. में 6 सलाइयों का बॉर्डर बुनें। आगे की बुनाई हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए करें। चित्र में दिखाए अनुसार हर सातवीं-आठवीं सलाई में लाइट पर्पल ऊन से चौखाने डालें। बगल तक लं. करके मुड्ढों की छांट के समान 10-10 फं. घटाते हुए बगल की छांट दें। अब प्रत्येक सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. तब तक घटाएं, जब तक बाजू की छांट मुड्ढे की छांट के बराबर ना हो जाए। अब मध्य के 14 फं. पर नमूना डालते हुए कंधों की चौड़ाई जितनी लं. करें।

कॉलर : बाजुओं व आगे-पीछे के गले के फं. पर पर्पल ऊन से सि. रि. में 11 सें. मी. बुन कर फं. ढीले-ढीले बंद कर दें। स्वेटर की सिलाई कर लें।





मैरून पुलोवर

35 **नाप :** कुल लं. 56 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., गले तक लं. 45 सें. मी., सीना 94 सें. मी., बाजू बगल तक 46 सें. मी.। **सामग्री :** 400 ग्रा. मैरून ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुन कर शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से जालीदार बुनाई की पट्टियां डालते हुए करें। प्रत्येक पट्टी 11 फं. पर बुनी गयी है। 2 पट्टियों के बीच में 1-1 फं. स्टा. स्टि. में बुना गया है। **1 से 4 सलाई :** रि. स्टा. स्टि. में। **5 सलाई :** 3 फं. उ., 2 फं. का 1 उ. फं., सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं, 1 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 उ. फं., 3 फं. उ.। **6, 8, 10, 12, 14, 16 सलाई :** सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। **7 सलाई :** 2 फं .उ., 2 फं. का 1 उ. फं., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 उ. फं., 2 फं. उ.। **9 सलाई :** 1 फं. उ., 2 फं. का 1 उ. फं., 1 नया फं. बनाएं, 5 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. उ.। **11 सलाई :** 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी.। **13 सलाई :** 4 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 4 फं. उ.। **15 सलाई :** 3 फं. उ., 2 फं. का 1 उ. फं., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 उ. फं., 3 फं. उ.। इन्हीं 16 सलाइयों को दोहराती जाएं। **पीछे का भाग :** 145 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बगल तक लं. करके 15-15 फं. घटाते हुए मुड्ढों की छांट दें। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। गला छांटने के लिए मध्य के 20 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर 10-10 सलाइयों में 1-1 फं. घटाते हुए कुल 10-10 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी कर लें।

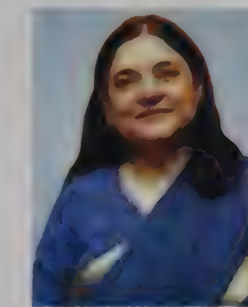
बाजुएं : 56-56 फं. पर बॉर्डर बुन कर छांट देते हुए बुन लें।

गले की पट्टी : 120 फं. पर 2 सें. मी. चौड़ी पट्टी बना लें। पुलोवर की सिलाई कर लें।



श्री नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार
www.wcd.nic.in



श्रीमती मेनका संजय गांधी
महिला एवं बाल विकास मंत्री

अभिभावकता को समझें
शिशु को गोद लें



महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
दत्तक ग्रहण हेतु
सरल एवं अनुकूल ढांचा प्रदान करता है।

लॉग ऑन करें www.adoptionindia.nic.in पर
और भावी दत्तक अभिभावक के तौर पर स्वयं को
पंजीकृत करें।

केन्द्रीय दत्तक ग्रहण संसाधन प्राधिकरण (CARA)
प्रक्रिया को सुगम बनाएगा।

आप CARA डैस्क के साथ carahdesk.wcd@nic.in
पर भी पत्राचार कर सकते हैं।

आप सहायता डैस्क से 011-26180194 पर
संपर्क भी कर सकते हैं।

davp 46101/13/0018/1415

डार्क ग्रीन जिगजैग

36 **नाप :** कुल लं. 68 सें. मी., बगल तक लं. 45 सें. मी., गले तक लं. 46 सें. मी., बाजू बगल तक 43 सें. मी., सीना 112 सें. मी.। **सामग्री :** 550 ग्रा. गहरे हरे रंग की ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों द्वारा सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों द्वारा करें। **जिगजैग बुनाई : 1 सलाई :** 3 फं. उ., 2 फं. का 1 फं. बनाएं, सलाई पर ऊन लपेट कर 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 फं. बनाएं, इसी प्रकार दोहराएं। अंत में 3 फं. उ.। **2, 4, 6, 8 सलाई :** सी. पर सी. उ. पर उ. फं.। **3 सलाई :** 2 फं. उ.,* 2 फं. का 1 फं. बनाएं, 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 फं. बनाएं, 2 फं. उ.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **5 सलाई :** 2 फं. सी.* 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 फं. बनाएं, 3 फं. उ., 2 फं. का 1 फं. बनाएं, 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी.। **7 सलाई :** 3 फं. सी.* 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 फं. बनाएं, 1 फं. उ., 2 फं. का 1 फं. बनाएं, 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। इन्हीं 8 सलाइयों को दोहराएं। **पीछे का भाग :** 120 फं. पर 2 सें. मी. चौड़ी डबल पट्टी बनाएं। बुनाई डालते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 3-3 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 7, 5, 3 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** 76 फं. पर डबल पट्टी बनाएं। बटन पट्टी के लिए 8 फं. पिन पर उतारें। मुड्ढे व गला छांटें। गला छांटने के लिए गले की ओर 4 बार प्रत्येक सलाई के आरंभ में व उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाती जाएं। कंधे पर 32 फं. रखें। पिन पर उतारे फं. पर लंबी पट्टियां बुन लें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं जिगजैग बुनाई में एक समान बुनें। 56 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बगल तक लं. करें। बगल की छांट के लिए 3-3 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 7, 5, 3 (कुल 15-15) फं. घटाएं। उसके बाद प्रत्येक सलाई में दोनों किनारों पर तब तक 1-1 फं. घटाती जाएं, जब तक बाजू की छांट मुड्ढे की छांट के बराबर ना हो जाए। स्वेटर की सिलाई करके बटन पट्टियों पर बटन लगा लें।



ब्लू एंड ग्रे ट्यूनिक

37 **नाप :** कुल लं. 64 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., बाजू की लं. 50 सें. मी.। **सामग्री :** 500 ग्रा. ब्लू-ग्रे ऊन, 7 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। ट्यूनिक को गा. स्टि. में केबल्स डालते हुए साइड्स से बुनें। केबल्स के दोनों ओर 2-2 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुनें। **केबल नं. 1 :** 6 फं. पर डालें। **1 सलाई :** 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **2-6 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। इन्हीं 6 सलाइयों को दोहराती जाएं। **केबल नं. 2 :** 9 फं. पर डालें। **1 सलाई :** 3 फं. सी., 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन लें। **2 से 4 व 6 से 8 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। **5 सलाई :** 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन लें। इन्हीं 8 सलाइयों को दोहराती जाएं। **केबल नं. 3 :** 16 फं. पर डालें। **1 सलाई :** (4 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन लें) 2 बार। **2 से 6 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। **7 सलाई :** 4 फं. सी. बुनें, 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन लें, 4 फं. सी.। **8 से 12 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। इन्हीं 12 सलाइयों को दोहराती जाएं। **आगे-पीछे के भाग :** बगल तक इकट्ठे बुनें। बॉर्डर बनाने के लिए 22 फं. पर गा. स्टि. में 80 सें. मी. लंबी पट्टी बुनें। बॉर्डर के ऊपर लगाने के लिए 38 फं. पर केबल नं. 3 डालते हुए 82 सें. मी. लं. पट्टी बुन लें। योक के लिए 46 फं. पर केबल नं. 2 डालते हुए 37-37 सें. मी. लं. 2 पट्टियां बुन लें। **कॉलर :**

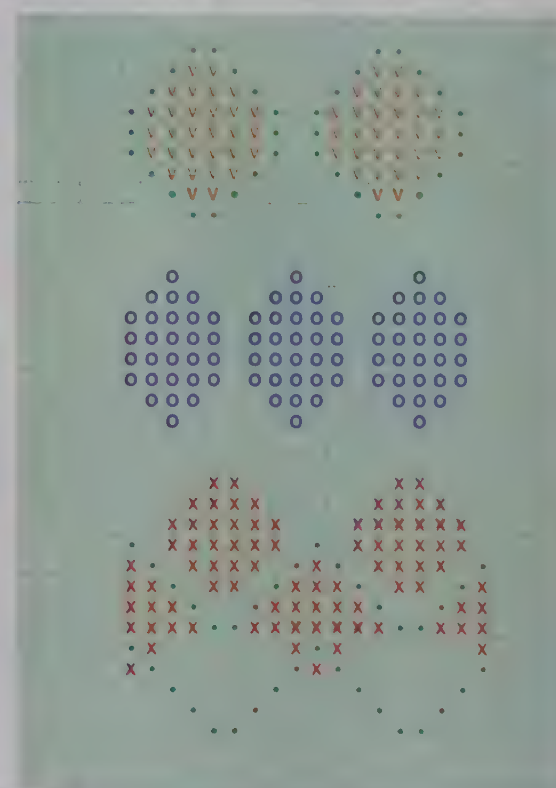




35 फं. पर केबल नं. 2 डालते हुए 78 सें. मी. लं. पट्टी बुनें। सभी पट्टियों को जोड़ लें। **बाजुएं :** 56 फं. पर केबल नं.-1 डालते हुए 18 सें. मी. बुनें। अब हर चौथी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बाजू की लं. पूरी कर लें। बाजुओं की चौड़ाई योक की पट्टी की चौड़ाई से दोगुनी रखें। बाजुओं की सिलाई करके ट्यूनिक सिल दें।

मल्टीकलर वी नेक

38 **नाप :** कुल लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 36 सें. मी., गले तक लं. 40 सें. मी., बाजू बगल तक 46 सें. मी., सीना 94 सें. मी.। **सामग्री :** 685 ग्रा. मनचाहे विभिन्न रंगों में ऊन, 9 नं. की सलाइयां और मोटी सूई। बॉर्डर्स व पट्टियां काली ऊन से गा. स्टि. में करें। शेष बुनाई विभिन्न रंगों का प्रयोग करते हुए ग्राफ व चित्र की सहायता से स्टा. स्टि. में करें। **पीछे का भाग :** 90 फं. पर 4 सलाइयों का बॉर्डर बुनें। मुड्ढों में 8-8 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का**



भाग : पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। गले में दोनों ओर प्रत्येक सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं। 24-24 फं. रह जाने पर फं. घटाना बंद कर दें व लं. पूरी कर लें। **बाजुएं :** 40 फं. पर बॉर्डर बुनें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बगल तक लं. करें। बगल में 8-8 फं. घटाएं। उसके बाद प्रत्येक सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. तब तक घटाएं, जब तक बाजू की छांट मुड्ढे की छांट के बराबर ना हो जाए। **गले की पट्टी :** कंधों को जोड़ कर गले में 150 फं. पर $4\frac{1}{2}$ सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें। स्वेटर की सिलाई कर लें।

रेड डायमंड्स पुलोवर

39 **नाप :** कुल लं. 64 सें. मी., बगल तक लं. 44 सें. मी., गले तक लं. 55 सें. मी., बगल तक बाजू 45 सें. मी.। **सामग्री :** 350 ग्रा. लाल ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां और मोटी सूई। सभी बॉर्डर्स व कॉलर 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुने गए हैं। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से करें। आगे-पीछे के भागों में डायमंड डिजाइन डालें। डायमंड्स 10-10 फं. पर डालें। डायमंड शेप देने के लिए सी. फं. को प्रत्येक सी. सलाई में उ. फं. के दायीं-बायीं ओर आवश्यकतानुसार पलट दें। **पीछे का भाग :** 98 फं. पर 7 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बगल तक लं. करके मुड्ढों में 4 सलाइयों में क्रमश : 7, 4, 2, 1 (कुल 14-14) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. कर लें। अब मध्य के 16 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर प्रत्येक सलाई के शुरू में गले की ओर 1-1 फं. तब तक घटाएं जब तक कि 28-28 फं. ना रह जाएं। लं. पूरी कर लें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बनाएं। 58 फं. पर 7 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए स्टा. स्टि. में करें। बगल तक लं. करके मुड्ढों की छांट के समान 14-14 फं. घटाएं। उसके बाद प्रत्येक सलाई में दोनों किनारों पर तब तक 1-1 फं. घटाती जाएं, जब तक कि बाजू की छांट मुड्ढे की छांट के बराबर ना हो जाए। **कॉलर :** आगे-पीछे के भागों को कंधों पर जोड़ कर 110 फं. पर 7 सें. मी. चौड़ा कॉलर बुनें। पुलोवर की सिलाई कर लें।

गोल्डन ब्राउन कार्डिगन

40 **नाप :** कुल लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., गले तक लं. 45 सें. मी., बाजू बगल तक 44 सें. मी.। **सामग्री :** 400 ग्रा. गोल्डन ब्राउन ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 8 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से नीचे बताए अनुसार जालीदार नमूना डालते हुए करें। **1 सलाई :** 2 फं. सी.,* 2 फं. का 1 सी. फं., सलाई पर ऊन लपेट कर 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., 3 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **2, 4, 6 आदि समसंख्यक सलाइयां :** सभी फं. उ.। **3 सलाई :** 1 फं. सी.* 2 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **5, 7, 9 सलाई :** 2 फं. का 1 सी. फं.* 1 नया फं. बनाएं, 5 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. का 1 सी. फं.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **11 सलाई :** 2 फं. सी. * 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी. * चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **13 सलाई :** 3 फं. सी.* 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 5 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **15 सलाई :** 1 फं. सी.* 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., 3 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी. * चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **17 सलाई :** 2 फं. सी.* 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **19, 21, 23 सलाई :** 3 फं. सी.* 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 5 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं।

पीछे का भाग : 120 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। मुड्ढों के लिए 4-4 सलाइयों के शुरू में दोनों ओर 7, 4, 3, 1 (कुल 15-15) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें।

सामने के भाग : 65-65 फं. पर बॉर्डर बुनें। पट्टियों के लिए 11-11 फं. पिन पर उतारें। शेष फं. पर बुनते हुए मुड्ढे व गला छांटें। गला छांटने के लिए दोनों भागों में गले की ओर 11-11 फं. बंद कर दें। उसके बाद 10 बार हर सलाई में 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी कर लें। पिन पर उतारे फं. पर पट्टियां बुन कर उन्हें सिल दें। **बाजुएं :** 56-56 फं. पर बॉर्डर बुन कर बाजुएं बुन लें। **गले की पट्टी :** कार्डिगन की सिलाई करके गले में से 112 फं. उठा कर 2 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें।




आओ सीखें खेल-खेल में!
अक्कड़ बक्कड़
प्री स्कूल के बच्चों की अपनी हिंदी पत्रिका!
हर महीने
मजेदार
ज्ञानवर्धक एक्टिविटीज,
कविताएं, कहानियां,
चित्रकथाएं...!
मैजिक पॉट, टेल मी वाई, वनिता
और मनोरमा ईअर बुक समूह
की नयी पत्रिका
मूल्य:
₹20
टोल फ्री नंबर :
1800 4255 002
ईमेल : subscription@mmp.in
नवंबर अंक अब आपके नजदीकी
बुकस्टॉल पर उपलब्ध!
अक्कड़ बक्कड़
3 क्रेआंस मुफ्त
कहानियां • कविताएं • एक्टिविटीज

स्नोवाइट कोट

41 नाप : कुल लं. 65 सें. मी., बगल तक लं. 42 सें. मी., बाजू बगल तक 60 सें. मी., सीना 80 सें. मी.। सामग्री : 1 किलो मोटी सफेद ऊन, 2 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। आगे-पीछे के भाग : साइड से बुनना शुरू करें। 62 फं. डाल कर 3 फं. सी., 2 फं. उ. की बुनाई में बुनें। 24 सें. मी. लं. हो जाने पर मुड्ढे के लिए शुरू के 20 फं. बंद कर दें। अगली सलाई में उसी ओर 20 नए फं. डाल कर 62 फं. पर 48 सें. मी. बुनें। अब उसी ओर दूसरे मुड्ढे के लिए 20 फं. बंद करके अगली सलाई में 20 नए फं. डाल लें। सामने के दूसरे भाग के लिए 24 सें. मी. बुन कर फं. बंद कर दें। कॉलर : 47 फं. पर 2 फं. सी. व 3 फं. उ. की बुनाई में बुनते हुए 22 सें. मी. चौड़ा कॉलर बुनें। सभी फं. बंद कर दें। आगे-पीछे के भागों को कंधों से जोड़ कर कॉलर सिल दें। बाजुएं : दोनों बाजुएं एक समान बुनें। एक बाजू के लिए 47 फं. पर 32 सें. मी. बुन कर फं. बंद कर दें। बाजुओं को सिल दें।



ग्रीन हनीकॉम्ब टॉप

42 **नाप :** कुल लं. 54 सें. मी., बगल तक लं. 32 सें. मी., गले तक लं. 47 सें. मी., सीना 70 सें. मी., बाजू बगल तक 16 सें. मी.। **सामग्री :** 275 ग्रा. हल्के हरे रंग की ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, 11 नं. की 4 डबल पॉइंटेड सलाइयां और मोटी सूई। **हनीकॉम्ब बुनाई :** **1 सलाई :** 2 फं. उ., 2 फं. सी. के क्रम में बुनें, अंत में 2 फं. उ.। **2, 4, 6 सलाई :** प्रत्येक फं. में सलाई पर 2 बार ऊन लपेट कर 2 फं .सी., 2 फं. उ. के क्रम में बुनें, अंत में 2 फं. सी.। **3 सलाई :** (प्रत्येक फं. पर लपेटी ऊन को खोल कर लंबा फं. बना कर बुनें) 1 फं. सी.* 3 फं. पिन पर उतारें, अगला फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. में से 1 फं. सी. व 2 फं. उ. बुनें* चिह्न से चिह्न तक बुनें। **5 सलाई :** (फं. पर लपेटी ऊन खोल कर बुनें) 2 फं. सी. * 1 फं. पिन पर



उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर 2 उ. व 1 सी. बुनें, पिनवाला फं. भी सी. बुनें * चिह्न से चिह्न तक बुनें। सलाई 3 से 6 तक बुनें। **पीछे का भाग :** 11 नं. की सलाइयों से 104 फं. पर सि. रि. में 7 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई 9 नं. की सलाइयों से करें। दोनों किनारों के 10-10 फं. पर सि. रि. में व शेष फं. पर हनीकॉम्ब बुनाई में बगल तक लं. करें। मुड्ढों की छांट देने के लिए दोनों ओर सि. रि. की पट्टी को रखते हुए प्रत्येक सी. सलाई में 1-1 फं. घटाते हुए कुल 10-10 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुन कर लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग की तरह गले तक बुनें। गले के लिए मध्य के 20 फं. बंद करें। बंद फं. के दोनों ओर अलग-अलग बुनें। प्रत्येक भाग में गले की ओर 6 सलाइयों के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। बाजुएं व गले की डबल पट्टी बनाएं।



ग्रे केबल कार्डिगन

43 **नाप :** कुल लं. 62 सें. मी., बगल तक लं. 45 सें. मी., गले तक लं. 50 सें. मी., सीना 98 सें. मी., बाजू बगल तक 45 सें. मी.। **सामग्री :** 575 ग्रा. ग्रे ऊन, 10 नं. व 8 नं. की सलाइयां व मोटी सूई। सभी बॉर्डर्स व पट्टियां 10 नं. की सलाइयों से ड. रि. में बुनें। शेष बुनाई 8 नं. की सलाइयों से करें। सामने के भागों में केबल्स डाली गयी हैं। **जिगजैग केबल :** 8 फं. पर डाली गयी है। केबल के दोनों ओर 2-2 फं. रि. स्टा. स्टि. में करें। **1 सलाई :** 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. सी. बुनें। **2 से 8 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। **9 सलाई :** 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें। पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **10 से 16 सलाई :** सलाई 2 से 8 के समान। इन्हीं 16 सलाइयों को दोहराती जाएं। **तिरछी केबल :** 4 फं. को हर सी. सलाई में 1 फं. बायीं ओर बढ़ाते हुए बुनें। इसके लिए 1 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाला फं. भी बुन लें, उ. सलाई में सभी फं. उ. बुनें। केबल पूरी चौड़ाई में पड़ जाने पर दूसरी केबल शुरू कर लें।

पीछे का भाग : 110 फं. पर 9 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई रि. स्टा. स्टि. में करें। बगल तक लं. करके मुड्ढे की छांट के लिए 8-8 फं. बंद कर दें। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी कर लें।

सामने का भाग : 66-66 फं. पर बुनें। बॉर्डर के ऊपर मध्य में जिग जैग केबल डालें। केबल के दोनों ओर के फं. पर तिरछी केबल डालें। मुड्ढे व गला छांटें। गला छांटने के लिए 7 फं. बंद कर दें। उसके बाद गले की ओर प्रत्येक सलाई के आरंभ में अंत तक 1-1 फं. घटाती जाएं।

बाजुएं : 64 फं. पर 11 सें. मी. बॉर्डर बुनें। अब हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए रि. स्टा. स्टि. में बुनें। बगल तक लं. करके 8-8 फं. बंद कर दें। अब प्रत्येक सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. घटाते हुए मुड्ढे की छांट के बराबर बाजू की छांट कर लें। गले की पट्टी और बटन पट्टी बनाएं।

लाइट ग्रीन कार्डिगन

44 **नाप :** कुल लं. 74 सें. मी., बगल व गले तक लं. 50 सें. मी., सीना 110 सें. मी., बाजू बगल तक 52 सें. मी.। **सामग्री :** 525 ग्रा. हरी ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां तथा मोटी सूई। सभी बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में करें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों द्वारा जालीदार बुनाई डालते हुए करें। **जालीदार बुनाई : सलाई 1 से 6 :** 7 फं. स्टा. स्टि. व 11 फं. गा. स्टि. के क्रम में बुनें। **7 सलाई :** 5 फं. सी.* 2 फं. का 1 सी. फं. (1 फं. उ., 1 सी.) 2 बार, 2 फं. उ., सलाई पर ऊन लपेट कर 1 नया फं. बनाएं * 2 फं. सी., 1 फं. उ., 1 सी., 1 उ., इसी प्रकार दोहराएं। **8, 10, 12, 14, 16, 18, 26, 28, 30, 32, 34, 36 सलाई :** सभी फं. उ.। **9 सलाई :** 4 फं. सी., सलाई 7 के चिह्न से चिह्न तक दोहराएं, 3 फं. सी., 1 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. उ.। **11, 13, 15, 17 सलाई :** सलाई 9 के समान स्टा. स्टि. वाले



43

44

पहले डायमंड में 1-1 फं. घटाती जाएं व दूसरे में 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। शेष बुनाई यथावत करें। **19 से 24 सलाई** : 8 फं. गा. स्टि., 7 फं. स्टा. स्टि. व 3 फं. गा. स्टि. के क्रम में बुनें। **25 सलाई** : 1 फं. सी., 2 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी., 1 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. उ., 5 फं. सी. बुनें, 2 फं. का 1 सी. फं. बनाएं, 3 फं. उ.। **27, 29, 31, 33, 35 सलाई** : स्टा. स्टि. वाले पहले डायमंड से पहले 1-1 फं. बढ़ाती जाएं व दूसरे डायमंड के बाद 1-1 फं. घटाती जाएं। शेष बुनाई यथावत करें। **37 से 42 सलाई** : 4 फं. गा. स्टि., 7 फं. स्टा. स्टि. व 7 फं. गा. स्टि. के क्रम में बुनें। आगे की बुनाई इसी प्रकार फं. घटाते-बढ़ाते हुए करें। **पीछे का भाग** : 115 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बगल तक लं. करके मुड्ढों में 8, 7, 2, 1 (कुल 18-18) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग** : 75-75 फं. पर बॉर्डर बुनें। बटन पट्टियां 8-8 फं. पर बुनें। यथास्थान मुड्ढे व गला छांटें। गला छांटने के लिए गले की ओर प्रत्येक सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं जब तक कि 30-30 फं. ना रह जाएं। लं. पूरी कर लें। **बाजुएं** : 48 फं. पर बॉर्डर बुनें। आगे की बुनाई हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए करें। बगल की छांट मुड्ढों की छांट के समान दें। उसके बाद हर सलाई में दोनों किनारों पर तब तक 1-1 फं. घटाती जाएं जब तक कि बाजुओं की छांट मुड्ढों की छांट के बराबर ना हो जाए। अंत में शेष फं. घटा दें।

नेवी ब्लू मल्टीकेबल जैकेट

45 **नाप** : कुल लं. 60 सें. मी., गले तक लं. 38 सें. मी., बगल तक लं. 40 सें. मी., सीना 100 सें. मी.। **सामग्री** : 340 ग्रा. नेवी ब्लू ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 7 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से ड. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से केबल्स डालते हुए करें। **चौड़ी केबल** :16 फं. पर बुनी गयी है। **1 सलाई** : 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुन लें, 4 फं. पिन पर उतारें, अगले 4 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **2 से 12 सलाई** : उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। इन्हीं 12 सलाइयों को दोहराएं। **बारीक केबल** : 4 फं. पर बुनी गयी है। **1 सलाई** : 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **2 से 4 सलाई** : उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। बारीक केबल के दोनों ओर 2-2 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुनें। केबल्स के बीच में मो. स्टि. की पट्टियां चित्र में दिखाए अनुसार डालें। **पीछे का भाग** : 136 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। केबल्स डालते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढों की छांट देने के लिए 5-5 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 8, 4, 3, 2, 1 (कुल 18-18) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग** : दोनों भाग 72-72 फं. पर बुनें। बॉर्डर बुन कर पट्टियों के 10-10 फं. पिन पर उतार लें। शेष फं. पर बुनें। बॉर्डर से ऊपर 8 सें. मी. हो जाने पर पट्टियों की ओर के 15-15 फं. के बाद जेब की पट्टी के लिए 20 फं. पर ड. रि. में बुनें। शेष फं. पर केबल डालते हुए बुनती रहें। पट्टी की लं. 3 सें. मी. हो जाने पर पट्टी के 20 फं. बंद कर दें। जेब का पिछला हिस्सा बॉर्डर के ऊपर से 20 फं. उठा कर बुनें। 11 सें. मी. लं. हो जाने पर बंद किए फं. के दोनों ओर के फं. के साथ जोड़ते हुए बुनें। गला व मुड्ढे छांटें। गले की छांट के लिए गले की ओर 4 बार प्रत्येक सलाई के शुरू में व उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के शुरू में 1-1 फं. घटाएं। लं. पूरी कर लें। **पट्टियां** : जैकेट की सिलाई करके पट्टियां बुन लें। पिन पर छोड़े गए फं. पर लं. बटन पट्टी बुनें। बायीं पट्टी पर काज बनाएं। मुड्ढों की पट्टी 100 फं. पर 3-3 सें. मी. चौड़ी बुनें।



45

रेज़िन पिंक स्वेटर

46 **नाप** : कुल लं. 53 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., गले तक लं. 35 सें. मी. व सीना 92 सें. मी.। **सामग्री** : 250 ग्रा. मनचाहे रंग की ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां तथा मोटी सूई। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से करें। सामने के भाग में नीचे बताए अनुसार बुनाई डालें— **1 सलाई** : * 3 फं. उ., सलाई पर ऊन लपेट कर 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., सलाई पर ऊन लपेट कर 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. उ., 3 फं. सी., 3 फं. का 1 उ. फं. बुनें, 3 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराएं। **2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 सलाई** : सभी फं. उ.। **3 सलाई** : 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. उ., 2 फं. सी., 3 फं. का 1 उ. फं., 2 फं. सी., इसी तरह दोहराएं। **5 सलाई** : 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 5 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. उ., 1 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी., इसी तरह दोहराएं। **7 सलाई** : 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 7 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. उ., 3 फं. का 1 उ. फं., इसी तरह दोहराएं। **9 सलाई** : 3 फं. उ., 3 फं. सी., 3 फं. का 1 उ. फं., 3 फं. सी., 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, इसी तरह दोहराएं। **11 सलाई** : 2 फं. उ., 2 फं. सी., 3 फं. का 1 उ. फं., 2 फं. सी., 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, इसी तरह दोहराएं। **13 सलाई** : 3 फं. उ., 1 फं. सी., 3 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. सी., 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 5 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, इसी तरह दोहराएं। **15 सलाई** : 3 फं. उ., 3 फं. का 1 उ. फं., 3 फं. उ., 1 नया फं. बनाएं, 7 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं। इसी तरह दोहराएं। इन्हीं 16 सलाइयों को दोहराती जाएं। **पीछे का भाग** : 101 फं. पर 6 सें. मी. बॉर्डर बुनें। स्टा. स्टि. में बुनते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढों की छांट के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के शुरू में क्रमशः 8, 4, 2, 1 (कुल 15-15)फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग** : बॉर्डर के ऊपर बुनाई डालते हुए बुनें। मुड्ढे व

गला छांटें। गला छांटने के लिए मध्य के फं. के दोनों ओर अलग-अलग बुनें। गले की ओर 4 बार प्रत्येक सलाई के आरंभ में व उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाती जाएं। कंधों पर 24-24 फं. रखें। **पट्टियां :** आगे-पीछे के भागों को कंधों से जोड़ कर पट्टियां बनाएं। 120-120 फं. पर मुड्ढों की व 180 फं. पर गले की पट्टी बुनें। पट्टियों की चौड़ाई 2-2 सें. मी. रखें।

डबल कलर फिशनेट

47 नाप : कुल लं. 65 सें. मी., गले तक लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 45 सें. मी., सीना 80 सें. मी., बाजू बगल तक 48 सें. मी.। **सामग्री :** 200 ग्रा. स्लेटी ऊन, 40 ग्रा. काली ऊन, 11 नं. की सलाइयां, 7 व 12 नं. की 1-1 डबल पॉइंटेड सलाई व मोटी सूई। सभी बॉर्डर्स व गले की पट्टी सि. रि. में 11 नं. की सलाइयों द्वारा बुनें। शेष बुनाई डबल पॉइंटेड सलाइयों द्वारा स्टा. स्टि. में करें। प्रत्येक सी. सलाई 12 नं. की सलाई से व उ. सलाई 7 नं. की सलाई से बुनें। **आगे-पीछे के भाग :** दोनों भाग एक समान बुनें। स्लेटी ऊन से 90 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। डबल पॉइंटेड सलाइयों से स्टा. स्टि. में बुनते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढों की छांट के लिए 6-6 फं. बंद करके शेष फं. पर बुनते हुए गले तक लं. कर लें। आगे की बुनाई काली ऊन से करें। गला छांटने के लिए मध्य के 10 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर अलग-अलग बुनें। प्रत्येक भाग में गले की ओर सलाई के आरंभ में 1-1 फं. घटाते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** दोनों बाजुएं एक समान बुनें। स्लेटी ऊन से 36 फं. पर 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बगल तक लं. करें। बगल की छांट के लिए 6-6 फं. बंद करें। शेष फं. पर हर चौथी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. घटाते हुए बुनें। आगे-पीछे के भागों के समान काली ऊन लगाएं। बाजुओं की छांट मुड्ढों की छांट के बराबर कर लें। **गले की पट्टी :** आगे-पीछे के भागों व बाजुओं के बचे फं. पर काली ऊन से सि. रि. में 6 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुन कर सभी फं. बंद कर दें। स्वेटर की सिलाई कर लें।



बेज स्टोल

48 नाप : लं. 3 मी., चौ. 18 सें. मी.। **सामग्री :** 100-100 ग्रा. क्रीम व ब्राउन ऊन, 8 नं. की सलाइयां। 31 फं. पर गा. स्टि. में 20 सलाइयां बुनें। अब ग्राफ व चित्र की सहायता से स्टा. स्टि. में बुनते हुए आवश्यकतानुसार लं. कर लें। अंत में गा. स्टि. में 20 सलाइयां बुन कर दोनों पल्लुओं पर 20-20 सें. मी. लंबे टसल बांध दें।





सत्यमेव जयते

भारत सरकार

"हमें आपसी मतभेद एवं ऊंच-नीच के अंतर को भूलकर समानता का भाव विकसित करना है। हमें एक ही पिता की संतानों की तरह जीवन व्यतीत करना है।"

सरदार वल्लभभाई पटेल

सरदार वल्लभभाई पटेल

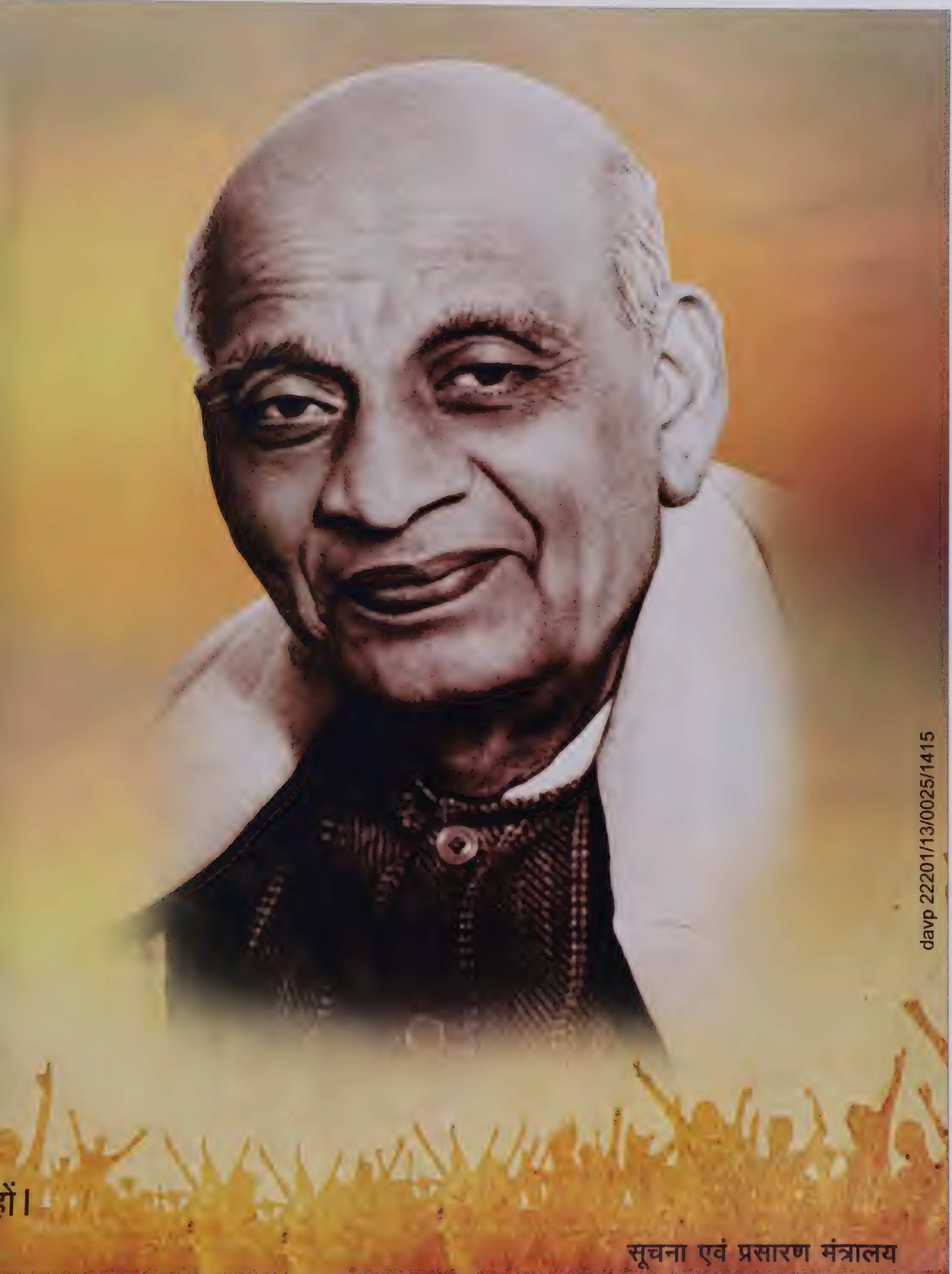
की जयंती पर उनका स्मरण करते हुए

31 अक्तूबर को

राष्ट्र मनाएगा

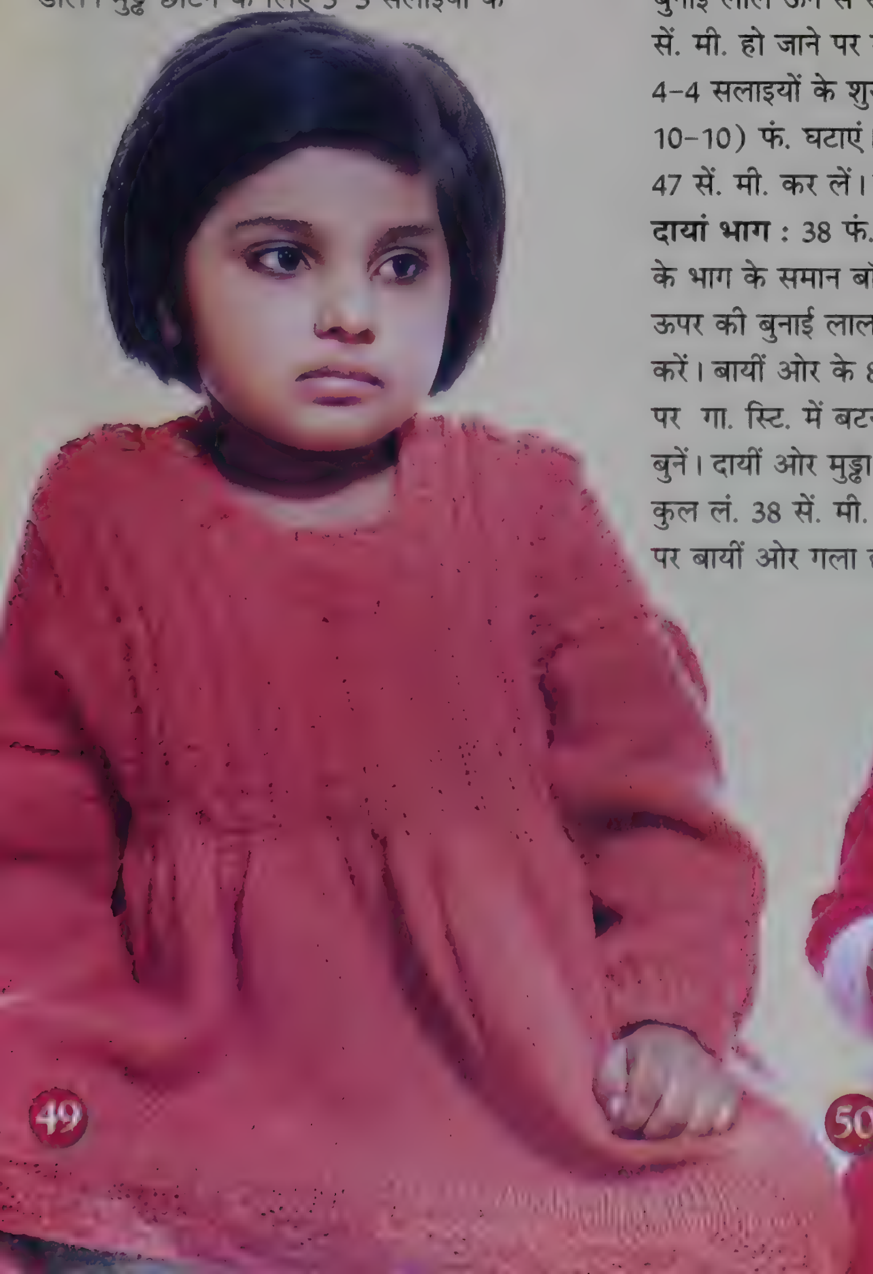
राष्ट्रीय एकता दिवस

अपने शहर/जिले में हो रही एकता दौड़ एवं राष्ट्रीय एकता दिवस शपथ में शाम को पुलिस परेड देखें।


हों।
सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
davp 22201/13/0025/1415

पीच ट्यूनिक बेबी सेट

49 **नाप :** 3-4 वर्ष की बच्ची के लिए। **सामग्री :** 300 ग्रा. पीच ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, 10 नं. का क्रोशिया और मोटी सूई। इनर व ट्यूनिक में केबल्स डाली गयी हैं। **चौड़ी केबल :** 6 फं. पर डाली गयी है। **1, 2 सलाई :** स्टा. स्टि. में। **3 सलाई :** 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **4, 5, 6 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। **7 सलाई :** 2 फं. सी., 2 फं. पिन पर उतारें, अगले 2 फं. पिनवाले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **8, 9, 10 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। सलाई 3 से 10 तक दोहराती जाएं। **चौखाना केबल :** 2 फं. पर डाली गयी है। 2 सलाइयां स्टा. स्टि. में व 2 रि. स्टा. स्टि. में बुनते हुए केबल डालें। **ट्यूनिक : पीछे का भाग :** घेर 144 फं. पर बुनें। बॉर्डर के लिए चौड़ी केबल व चौखाना केबल की 12 सलाइयां बुनें। प्रत्येक 2 केबल्स के बीच में 2 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुनें। बॉर्डर के ऊपर स्टा. स्टि. में बुनते हुए कुल लं. 32 सें. मी. करें। अगली सलाई में प्रत्येक 2 फं. का 1 फं. बनाएं। योक में बॉर्डर के समान बुनाई डालें। मुड्ढे छांटने के लिए 3-3 सलाइयों के आरंभ में 4, 2, 1 (कुल 7-7) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए कुल लं. 52 सें. मी. कर लें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए 40 सें. मी. लं. करके गला छांटने के लिए मध्य के 12 फं. बंद करें। बंद फं. के दोनों ओर अगली 6-6 सलाइयों के आरंभ में 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। ट्यूनिक की सिलाई करके गले व मुड्ढों में ड. रि. में क्रमशः 80 फं. व 100-100 फं. पर 2-2 सें. मी. चौड़ी पट्टियां बुनें। **इनर :** 86 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर बुनें। मध्य के 10 फं. के दोनों ओर केबल्स डालते हुए लं. पूरी करें। सामने का भाग पीछे के भाग के समान बुनते हुए 18 सें. मी. लं. करें। मध्य के 18 फं. गले के लिए बंद कर दें। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** 48 फं. पर बॉर्डर बुन कर बाजुएं बना लें। इनर की सिलाई करके गले में क्रोशिए द्वारा 1 ट्रे. 1 चे. की जाली बनाएं।



बेबी सेंटा

50 **नाप :** 2-2½ वर्ष के बच्चे के लिए। **सामग्री :** 100 ग्रा. लाल ऊन, 50 ग्रा. सफेद ऊन, 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 5 बटन। **कोट : पीछे का भाग :** सफेद ऊन से 66 फं. पर गा. स्टि. में 8 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई लाल ऊन से स्टा. स्टि. में करें। कुल लं. 32 सें. मी. हो जाने पर मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के शुरू में क्रमशः 4, 3, 2, 1 (कुल 10-10) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए कुल लं. 47 सें. मी. कर लें। **सामने का दायां भाग :** 38 फं. पर पीछे के भाग के समान बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई लाल ऊन से करें। बायीं ओर के 8 फं. पर गा. स्टि. में बटन पट्टी बुनें। दायीं ओर मुड्ढा छांटें। कुल लं. 38 सें. मी. हो जाने पर बायीं ओर गला छांटें। 12 फं. पिन पर उतार लें। अगली 5 सलाइयों में गले की ओर 1-1 फं. घटाती जाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पीछे के भाग के समान कर लें। **सामने का बायां भाग :** विपरीत दिशा में मुड्ढे व गला छांटते हुए तथा दायीं ओर पट्टी बुनते हुए दाएं भाग के समान बुनें। पट्टी में बराबर दूरी पर बटन टांक दें। **बाजुएं :** 30 फं. पर बॉर्डर बुन कर ऊपर की बुनाई लाल ऊन से हर छठी सलाई में किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए करें। कुल लं. 26 सें. मी. हो जाने पर बगल की छांट देने के लिए दोनों ओर मुड्ढों की छांट के समान 4, 3, 2, 1 (कुल 10-10)फं. घटाएं। अब प्रत्येक सलाई में दोनों किनारों पर तब तक 1-1 फं. घटाती जाएं जब तक बाजू की छांट मुड्ढे की छांट के बराबर ना हो जाए। **कॉलर :** कोट की सिलाई करके गले की छांट में से लाल ऊन से 80 फं. उठाएं। गा. स्टि. में 8 सें. मी. बुन कर फं. बंद कर दें। बटन पट्टी पर बटन टांक दें। **ट्राउजर्स :** 45 फं. पर बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई लाल ऊन से हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए करें। कुल लं. 24 सें. मी. हो जाने पर फं. बढ़ाना बंद कर दें। 15 सें. मी. और बुन कर फं. बंद कर दें। इसी प्रकार ट्राउजर का दूसरा पायंचा बुनें। ट्राउजर की सिलाई करके 3 सें. मी. नेफा अंदर की ओर मोड़ कर सिल दें। **कैप :** सफेद ऊन से 90 फं. पर गा. स्टि. में 5 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई लाल ऊन से करें। कुल लं. 14 सें. मी. हो जाने पर हर सी. सलाई में बराबर दूरी पर 10-10 फं. घटाएं। अंत में बचे 10 फं. के बीच में से ऊन निकाल कर कस कर बांध दें। कैप की साइड से सिलाई कर लें।



पिंक रिबन जैकेट

51 **नाप :** कुल लं. 35 सें. मी., बगल तक लं. 22 सें. मी., बाजू बगल तक 7 सें. मी. । **सामग्री :** 125 ग्रा. गुलाबी ऊन, 7 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 1/2 मीटर गुलाबी रिबन। सभी बॉर्डर्स व पट्टियां गा. स्टि. में बुनें व शेष बुनाई स्टा. स्टि. में करें। **पीछे का भाग :** 46 फं. पर बॉर्डर बुन कर बगल तक लं. करें। अगली 4 सलाइयों में बाजुओं के लिए 2-2 फं. (कुल 8-8) फं. बढ़ाएं। सभी फं. पर बुनते हुए 33 सें. मी. लं. करें। मध्य के 24 फं. गा. स्टि. में व शेष फं. पर स्टा. स्टि. में बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का दायां भाग :** 38 फं. पर बॉर्डर बुनें। अब बायीं ओर के 5 फं. पर पट्टी व शेष फं. पर स्टा.



51

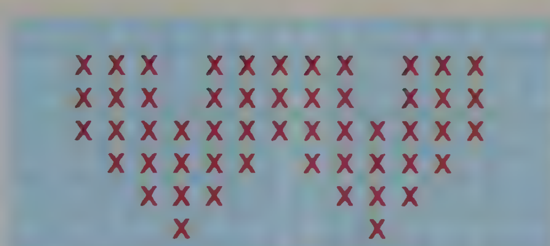


52

स्टि. में बुनें। कुल लं. 13 सें. मी. हो जाने पर पट्टी के बाद प्रत्येक सी. सलाई में 1-1 फं. घटाते हुए अंत तक बुनें। दायीं ओर पीछे के भाग के समान बाजू के लिए फं. बढ़ाएं। **सामने का बायां भाग :** विपरीत दिशा में गला छांटते हुए दाएं भाग के समान बुनें। जैकेट की सिलाई कर लें।

ब्लू वेव्स स्वेटर

52 **नाप :** स्वेटर की कुल लं. 36 सें. मी., बगल तक लं. 23 सें. मी., गले तक लं. 26 सें. मी.। **सामग्री :** 175 ग्रा. सफेद ऊन, 50 ग्रा. नीली ऊन, 10 नं. व 9 नं. की सलाइयां, 10 नं. की 4 डबल पॉइंटेड सलाइयां, मोटी सूई। **पीछे का भाग :** 70 फं. पर सि. रि. में 1 सें. मी. नीला व 2 सें. मी. सफेद बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई ग्राफ व चित्र की सहायता से नमूना डालते हुए करें। बगल तक लं. करके मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर 4-4 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 4, 3, 1, 1 (कुल 9-9) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। गला छांटने के लिए मध्य के 10 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर अलग-अलग बुनें। दोनों भागों में अगली 5 सलाइयों में गले की ओर 1-1 फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी



करें। **पट्टियां :** स्वेटर की सिलाई करके डबल पॉइंटेड सलाइयों द्वारा मुड्ढों की पट्टियों के लिए 66 फं. पर व गले की पट्टी के लिए 74 फं. पर 2 सें. मी. सफेद व 1 सें. मी. नीला बुनें।

केबल ग्रीन लेगिंग्स सेट

53 **नाप :** टॉप की लं. 34 सें. मी., बगल तक लं. 22 सें. मी., गले तक लं. 26 सें. मी., बाजू की लं. 24 सें. मी.। लेगिंग्स की लं. 41 सें. मी., आसन तक लं. 23 सें. मी.। **सामग्री :** 275 ग्रा. हरी ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई, 8 बटन व 1/2 मीटर इलास्टिक। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से केबल्स व जालीदार बुनाई डालते हुए करें। **केबल्स :** 6 फं. पर बुनें। **1 से 6 सलाई :** स्टा. स्टि. में। **7 सलाई :** 3 फं. पिन पर उतारें, अगले 3 फं. पिनवाले फं. के पीछे से ले कर सी. बुनें, पिनवाले फं. भी सी. बुनें। **8 से 14 सलाई :** उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में। इन्हीं 14 सलाइयों को दोहराती जाएं। **जालीदार बुनाई 1 : 1 सलाई :** 1 फं. सी., सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं, 4 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं.। **2, 4, 6 आदि समसंख्यक सलाइयां :** सभी फं. उ.। **3 सलाई :** 2 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं.। **5 सलाई :** 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं.। **7 सलाई :** 4 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं.। **9 सलाई :** 5 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराएं। **जालीदार बुनाई 2 : 1 सलाई :** 2 फं. का 1 सी. फं., 4 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी.। **2, 4, 6 आदि समसंख्यक सलाइयां :** सभी फं. उ.। **3 सलाई :** 2 फं. का 1 फं., 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी.। **5 सलाई :** 2 फं. का 1 फं., 2 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी.। **7 सलाई :** 2 फं. का 1 फं., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 4 फं. सी.। **9 सलाई :** 2 फं. का 1 फं., 1 नया फं. बनाएं, 5 फं. सी.। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराएं। **टॉप : पीछे का भाग :** 80 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुनें। अगली सलाई में बराबर दूरी पर 16 फं. बढ़ा कर 96 कर लें। अब नीचे बताए क्रम में फं. बुनते हुए


53


54


55


56

नमूना डालें। 2 फं. रि. स्टा. स्टि. में, 7 फं. पर जालीदार बुनाई नं.-1, 2 फं. रि. स्टा. स्टि. में, 6 फं. पर केबल, 2 फं. रि. स्टा. स्टि. में, 7 फं. पर जालीदार बुनाई नं.-2 डालें। इसी क्रम में दोहराते हुए बगल तक नमूना डालें। शेष बुनाई स्टा. स्टि. में करते हुए लं. पूरी कर लें। किनारों के 30-30 फं. पर 2-2 सें. मी. चौड़ी पट्टियां बुनें। **आगे का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. कर लें। गला छांटने के लिए मध्य के 18 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर हर सलाई में गले की तरफ 1-1 फं. घटाएं जब तक कि 30-30 फं. ना रह जाएं। लं. पूरी करके बचे फं. पर पीछे के भाग के समान कंधों की पट्टियां बुनें। पट्टियों में काज भी बना लें। **गले की पट्टियां :** आगे-पीछे के गले में अलग-अलग 2-2 सें. मी. चौड़ी पट्टियां बुनें। **बाजुएं :** 51 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुनें। हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर अंत तक 1-1 फं. बढ़ाते हुए नमूना डालें। टॉप की सिलाई कर लें। कंधों की पट्टियों पर बटन टांक दें। **लेगिंग्स :** दोनों पायंचे समान बुनें। 50 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुनें। बॉर्डर के ऊपर पहली सलाई में बराबर दूरी पर 24 फं. बढ़ा कर 74 कर लें। बुनाई डालें। हर छठी सलाई में दोनों ओर 1-1 फं. बढ़ाते हुए आसन तक लं. कर लें। अब फं. बढ़ाए बिना कुल लं. 38 सें. मी. कर लें। 6 सें. मी. सि. रि. में बुनें। दोनों पायंचों को आपस में सिल कर 3 सें. मी. भाग को इलास्टिक डालते हुए अंदर की ओर मोड़ कर सिलें।

पिंक बेबी कार्डिगन

54 नाप : कुल लं. 35 सें. मी., बगल तक लं. 22 सें. मी., गले तक लं. 34 सें. मी., बाजू की लं. 24 सें. मी.। **सामग्री :** 150 ग्रा. पिंक ऊन, 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 8 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां मो. स्टि. में बुनें। शेष बुनाई जालीदार बुनाई डालते हुए स्टा. स्टि. में करें। **जालीदार बुनाई : 1, 3 सलाई :** * 2 फं. का 1 सी. फं., सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं, अगले 2 फं. में से दूसरा फं. पहले फं. के आगे से ले कर सी. बुनें, पहला फं. भी सी. बुन लें, नया फं. बनाएं, 2 फं. का 1 सी. फं., 5 फं. सी.* चिह्न से चिह्न तक दोहराती जाएं। **2, 4 सलाई :** सभी फं. उ.। **5 से 8 सलाई :** स्टा. स्टि. में। इन्हीं 8 सलाइयों को दोहराती जाएं। **पीछे का भाग :** 82 फं. पर मो. स्टि. में $3^1/_2$ सें. मी. बॉर्डर बुनें। जालीदार बुनाई डालते हुए बगल तक लं. करें। मुड्ढे छांटने के लिए दोनों ओर क्रमशः 5, 3, 2, 1 (कुल 11-11) फं. घटाएं। शेष फं. पर मो. स्टि. में $2^1/_2$ सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें। अब स्टा. स्टि. में बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** दोनों भाग 48-48 फं. पर बुनें। 6-6 फं. पर मो. स्टि. में बटन पट्टियां बुनें व शेष फं. पर पीछे के भाग समान बुनाई डालें। मुड्ढे छांटते हुए गले तक लं. करें। गले में 4 सलाइयों के आरंभ में क्रमशः 14, 3, 2 व 1 (कुल 20-20) फं. घटाएं। **बाजुएं :** 44 फं. पर बॉर्डर बुनें। शेष बुनाई हर छठी सलाई में दोनों ओर 1-1 फं. बढ़ाते हुए स्टा. स्टि. में करें। बगल की छांट मुड्ढे की छांट के बराबर दें। **गले की पट्टी :** 70 फं. पर 2 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें। कार्डिगन की सिलाई करके बटन टांक दें।

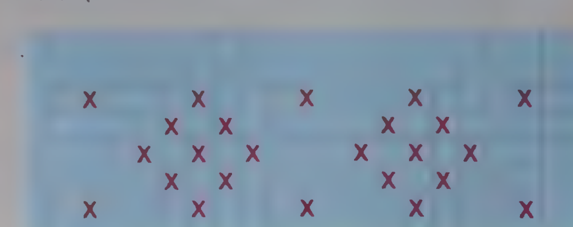
पीच बॉबल्स कार्डिगन

55 नाप : कुल लं. 34 सें. मी., बगल तक लं. 22 सें. मी., गले तक लं. 27 सें. मी., बाजू की लं. 22 सें. मी। **सामग्री :** 175 ग्रा. पीच ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 6 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से रि. स्टा. स्टि. में बॉबल्स व जालियां डालते हुए करें। बॉबल बनाने के लिए 1 फं. के 3 सी. फं. बनाएं। अगली 3 सलाइयों में इन 3 फं. पर उ. सलाई से शुरू करके स्टा. स्टि. में बुनें। अगली सलाई में 3 फं. का 1 सी. फं. बनाएं। प्रत्येक 2 बॉबल्स के बीच में 4 फं. रि. स्टा. स्टि. में बुनें। **पीछे का भाग :** 80 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुन कर नीचे बताए अनुसार बुनाई डालते हुए लं. पूरी कर लें। **1, 2, 5, 6 सलाई :** रि. स्टा. स्टि. में। **3, 4 सलाई :** जालियां डालते हुए बुनें। **7 से 10 सलाई :** बॉबल व 4 फं. रि. स्टा. स्टि. के क्रम में बुनें। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराएं। **सामने के भाग :** 40-40 फं. पर बुनाई डालते हुए बुनें। गले तक लं. हो जाने पर गले की ओर 6 फं. बंद करें। अगली 5 सलाइयों में उस ओर 1-1 फं. घटाती जाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **बाजुएं :** 44 फं.पर बॉर्डर बुनें। हर छठी सलाई में दोनों ओर 1-1 फं. बढ़ाते हुए लं. पूरी करें। **पट्टियां :** कार्डिगन की सिलाई करके 76 फं. पर 2 सें. मी. चौड़ी गले की पट्टी बनाएं। बटन पट्टियां 7-7 फं. पर बुन कर जोड़ें। दायीं पट्टी पर बराबर दूरी पर 6 काज भी बनाएं। बायीं पट्टी पर बटन टांक दें।

स्पेशल ब्लू लेगिंग्स सेट

56 नाप : टॉप की लं. 36 सें. मी., बगल तक लं. 22 सें. मी., गले तक लं. 28 सें. मी., बाजू की लं. 23 सें. मी.। लेगिंग्स की लं. 45 सें. मी., आसन तक लं. 26 सें. मी.। **सामग्री :** 325 ग्रा. फिरोजी ऊन, थोड़ी सी सफेद ऊन, 11 व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 2 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 9 नं. की सलाइयों से केबल्स व जालीदार बुनाई डालते हुए [illegible]। **ट्विस्टेड केबल :** 6 फं. पर डाली गयी है। **1 से 6 [illegible] 9 से 14 सलाई :** स्टा. स्टि. में। **7 सलाई :** 3 फं. के आगे से ले कर अगले 3 फं. सी. बुनें, पहलेवाले फं. भी सी. बुनें। **8 सलाई :** सभी फं. उ.। सलाई 1 से 14 तक दोहराती जाएं। **जालीदार बुनाई 1 :** 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 4 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं.। **2, 4, 6, 8, 10 सलाई :** सभी फं. उ.। **3 सलाई :** 2 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 2 फं. का 1 सी. फं.। **5, 7, 9 सलाई :** प्रत्येक सलाई में क्रमशः नए फं. के शुरू में 1-1 सी. फं. बढ़ाते हुए व बाद में 1-1 सी. फं. घटाते हुए बुनें। इन्हीं 10 सलाइयों को दोहराएं। **जालीदार बुनाई 2 :** बुना[illegible] को पलट कर डालें। **पीछे का भाग :** 84 फं. [illegible] सें. मी. बॉर्डर बुनें। नीचे बताए क्रम में फं. बुनते हुए नमूना डालें-1 फं. रि. स्टा. स्टि. में, 7 फं. जालीदार बुनाई 1 में, 1 फं. रि. स्टा. स्टि. में, 6 फं. पर केबल, 1 फं. रि. स्टा. स्टि. में [illegible] फं. पर जालीदार बुनाई 2, 1 फं. रि. स्टा. स्टि. में, 6 फं पर केबल डालें। इसी क्रम में दोहराएं। बगल तक नमूना डालें व आगे की बुनाई स्टा. स्टि. में करें। लं. पूरी करके बायीं ओर के 26 फं. पर 2 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें। **आगे का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। गला छांटने के लिए मध्य के 20 फं. बंद कर दें। बंद फं. के दोनों ओर हर सलाई गले की तरफ तब तक 1-1 फं. घटाएं, जब तक 26-26 फं. ना रह जाएं। बायीं ओर बचे फं. पर पीछे के भाग के समान कंधे की पट्टी बना लें। पट्टी में काज भी बना लें। **गले की पट्टियां :** 94 फं. पर 2 सें. मी. चौड़ी पट्टी बुनें। **बाजुएं :** बॉर्डर के ऊपर बुनाई डालते हुए बाजुएं बना लें। टॉप की सिलाई करके सामने के योक पर ग्राफ की सहायता से सफेद ऊन से कढ़ाई करें।

लेगिंग्स : दोनों पायंचे एक समान बुनें। 50 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुनें। अगली सलाई में बराबर दूरी पर 20 फं. बढ़ा कर 70 कर लें। जालीदार बुनाई 1 व 2 के बी[illegible] में 6 फं. स्टा. स्टि. में बुनें। हर छठी सलाई में दो[illegible]नों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए आसन त[illegible] लं. करें। अब बिना फं. बढ़ाए बुनें। कुल ल[illegible]. 42 सें. मी. करके सि. रि. में 6 सें. मी. पट्टी बुनें। इलास्टिक डालते हुए 3 सें. मी. पट्टी अंदर की ओर मोड़ दें। लेगिंग्स की सिलाई कर दें।





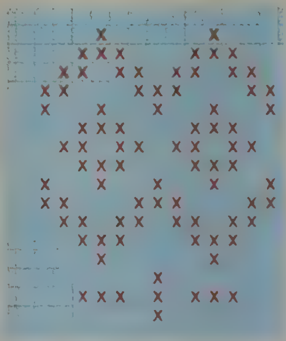
ग्रीन एंड क्रीम पुलोवर

57 **नाप :** कुल लं. 46 सें. मी., बगल तक लं. 26 सें. मी., गले तक लं. 30 सें. मी., बाजू की लं. 28 सें. मी.। **सामग्री :** 175 ग्रा. हरी ऊन, 50 ग्रा. क्रीम ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां और मोटी सूई। बॉर्डर्स 11 नं. की सलाइयों से सि. रि. में बुनें। बाजुओं में रिब डालें। रिब के लिए एक सलाई में 1 फं. सी., 1 फं. उ. के क्रम में बुनें व 1 सलाई में सभी फं. उ. बुनें, शेष बुनाई स्टा. स्टि. में करें। **पीछे का भाग :** हरी ऊन से 84 फं. पर 3 सें. मी. बॉर्डर बुनें। चित्र व ग्राफ की सहायता से 15 सें. मी. तक नमूना डालें। शेष भाग में हरी ऊन से बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** 52-52 फं. पर बॉर्डर बुन कर पीछे के भाग के समान बुनें। गले तक लं. करके गले की ओर 4 बार प्रत्येक सलाई में व उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई में 1-1 फं. घटाती जाएं। **बाजुएं :** 44 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई हर छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए रिब बुनाई में करें। स्वेटर की सिलाई कर लें। गले में से फं. उठा कर सि. रि. में 2 सलाइयों की पट्टी बुनें।



वाइट-ब्लू कार्डिगन

58 **नाप :** कुल लं. 50 सें. मी., बगल तक लं. 35 सें. मी., गले तक लं. 35 सें. मी., बाजू की लं. 36 सें. मी., सीना 78 सें. मी.। **सामग्री :** 225 ग्रा. सफेद ऊन, 75 ग्रा. नीली ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 6 बटन। बॉर्डर्स व पट्टियां 11 नं. की सलाइयों द्वारा सि. रि. में बुनें। शेष बुनाई 10 नं. की सलाइयों से करें। आगे-पीछे के भागों में ग्राफ के अनुसार नमूना डालें। **पीछे का भाग :** 87 फं. पर 4 सें. मी. बॉर्डर पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने के भाग :** 56-56 फं. पर बॉर्डर बुनें। पट्टियों के 11-11 फं. पिन पर उतारें। शेष फं. पर बुनते हुए गले तक लं. करें। गले की ओर 4 बार प्रत्येक सलाई के शुरू में व उसके बाद प्रत्येक दूसरी सलाई के शुरू में 1-1 फं. घटाती जाएं। **बाजुएं :** 48 फं. पर बॉर्डर बुनें। प्रत्येक छठी सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए ड. मो. स्टि. में लं. पूरी करें। **पट्टियां :** पिन पर उतारे फं. पर सामने की पट्टियां बनाएं। बायीं पट्टी में बराबर दूरी पर 6 काज बनाएं। पट्टियों को सिल कर दायीं पट्टी पर बटन टांकें।



डार्क ब्राउन ट्यूनिक सेट

59 **नाप :** ट्यूनिक की कुल लं. 58 सें. मी., बगल तक लं. 48 सें. मी., गले तक लं. 46 सें. मी.। जैकेट की कुल लं. 28 सें. मी., बगल तक लं. 12 सें. मी., गले तक लं. 24 सें. मी.। **सामग्री :** 500 ग्रा. कॉफी ब्राउन ऊन, 11 नं. व 9 नं. की सलाइयां और मोटी सूई। **ट्यूनिक : पीछे का भाग :** 140 फं. पर 9 नं. की सलाइयों द्वारा गा. स्टि. में 2 सें. मी. बॉर्डर बुनें। घेर में नीचे बताए अनुसार नमूना डालें—**1, 2, 9, 10, 17, 18 सलाई :** स्टा. स्टि. में। **3 से 8 सलाई :** 4 फं. सी. व 6 फं. उ. की रिब में। **11 से 16 सलाई :** गा. स्टि. में। **19 सलाई :** 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 4 फं. उ., 1 फं. में 5 फं. सी., 4 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। **20, 22, 24, 26, 28, 30, 31 से 34 सलाई :** सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। **21 सलाई :** 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. के 3 फं., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. का 1 उ. फं., 2 फं. उ., 5 फं. सी., 2 फं. उ., 2 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. सी., 2 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। **23 सलाई :** 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. के 2 उ. फं., 1 फं. उ., 1 फं. के 2 उ. फं., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 2 उ. फं. का 1 उ. फं., 1 फं. उ., 5 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. उ., 2 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. सी., 3 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। **25 सलाई :** 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. के 5 सी. फं., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 5 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। **27 सलाई :** 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. के 2 उ. फं., 1 फं. उ., 5 सी. फं., 1 फं. उ., 1 फं. के 2 उ. फं., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. उ., 2 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. सी., 2 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। **29 सलाई :** 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. के 2 उ. फं., 2 फं. उ., 5 फं. का 1 सी. फं., 2 फं. उ., 1 फं. के 2 उ. फं., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. सी., 2 फं. उ.,



1 फं. सी., 3 फं. का 1 उ. फं., 1 फं. सी., 2 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। **35 से 52 सलाई :** क्रमशः सलाई 18 से 1 तक। **53 से 56 सलाई :** गा. स्टि. में। आगे की बुनाई स्टा. स्टि. में करते हुए कुल लं. 35 सें. मी. कर लें। अगली सलाई में प्रत्येक 2 फं. का 1 फं. बनाएं। शेष फं. पर नीचे बताए अनुसार जालीदार बुनाई डालें—**1 सलाई :** 3 फं. सी., 1 फं. उ., सलाई पर ऊन लपेट कर नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। अंत में 3 फं. सी.। **2, 4, 6, 8 सलाई :** सी. पर सी. व उ. पर उ. फं.। **3 सलाई :** 3 फं. सी., 1 फं. उ., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 2 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 1 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। अंत में 3 फं. सी.। **5 सलाई :** 3 फं. सी., 1 फं .उ., 2 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 1 फं. सी., 3 फं. का 1 सी. फं., 1 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 2 फं. सी., 1 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। अंत में 3 फं. सी.। **7 सलाई :** 3 फं. सी., 1 फं. उ., 3 फं. सी., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. का 1 सी. फं., 1 नया फं. बनाएं, 3 फं. सी., 1 फं. उ., इसी क्रम में दोहराएं। अंत में 3 फं. सी.। इन्हीं 8 सलाइयों को दोहराते हुए बुनें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनते हुए गले तक लं. करें। गला मध्य के 30 फं. पर घटाते हुए लं. पूरी करें। सभी पट्टियां गा. स्टि. में बुन कर ट्यूनिक की सिलाई कर लें। **जैकेट :** पूरी जैकेट में जालीदार बुनाई डालें। पीछे का भाग 87 फं. पर व आगे के भाग 44-44 फं. पर बुनें। मुड्ढों की छांट देने के लिए 8-8 फं. घटाएं। गला दोनों भागों में 12-12 फं. पर छांटें। कॉलर बनाने के लिए आगे-पीछे के गले में से 64 फं. उठा कर जालीदार बुनाई डालते हुए 10 सें. मी. बुनें। अंत में 4 सलाइयां गा. स्टि. में बुन कर फं. बंद कर दें। **बाजुएं :** 45-45 फं. पर जालीदार बुनाई में हर छठी सलाई में किनारों पर 1-1 फं. बढ़ाते हुए बुनें।







एंग्री बर्ड फ्रॉक

60 **नाप :** कुल लं. 50 सें. मी., बगल तक लं. 38 सें. मी., गले तक लं. 44 सें. मी.। **सामग्री :** 150 ग्रा. गाजरी ऊन, 50 ग्रा. नीली ऊन, थोड़ी-थोड़ी सफेद, काली व पीली ऊन, 8 व 9 नं. की सलाइयां, मोटी सूई व 2 बटन। बॉर्डर व पट्टियां 9 नं. की सलाइयों द्वारा नीली ऊन से गा. स्टि. में बुनें। शेष बुनाई 8 नं. की सलाइयों से स्टा. स्टि. में करें। **पीछे का भाग :** 6 सलाइयों में बॉर्डर बुनें। ऊपर की बुनाई गाजरी ऊन से हर आठवीं सलाई में दोनों किनारों पर 1-1 फं. घटाते हुए करें। बगल तक लं. करके मुड्ढों में 4, 2, 1 (कुल 7-7) फं. घटाएं। शेष फं. पर बुनते हुए लं. पूरी करें। **सामने का भाग :** पीछे के भाग के समान बुनना आरंभ करें। ग्राफ व चित्र की सहायता से मोटिफ बुनें। बगल तक लं. करके मध्य के 4 फं. पट्टी के लिए बंद कर दें। मुड्ढे छांटते हुए गले तक लं. करें। गला छांटने के लिए 2 सलाइयों के आरंभ में 4 व 2 फं. घटाएं। उसके बाद हर सलाई के आरंभ में अंत तक 1-1 फं. घटाएं। आगे-पीछे के भागों को सिल कर मुड्ढों की पट्टियां 84-84 फं. पर 6-6 सलाइयों की बुनें। सामने की पट्टियां 5-5 फं. पर बनाएं व गले की पट्टी 65 फं. पर 6 सलाइयों की बुनें। काज भी बना लें। फ्रॉक की सिलाई करके सामने की पट्टी पर 2 बटन टांक दें। विभिन्न रंगों की चोटी बुन कर मोटिफ के नीचे टांक दें।

संकेत चिह्न

फं.-फंदा, फंदे, फंदों, सी.-सीधा, उ.-उल्टा, लं.-लंबा, लंबाई, चौ.-चौड़ा, चौड़ाई, सें. मी.-सेंटीमीटर, मी.-मीटर, ग्रा.-ग्राम, नं.-नंबर, स्टि.-स्टिच, रि. स्टा. स्टि.-रिवर्स स्टॉकिंग स्टिच (आगे की तरफ उल्टी, पीछे की तरफ सीधी सलाई), स्कि. स्टि.-स्किप स्टिच, स्टा. स्टि.-स्टॉकिंग स्टिच (1 सलाई सीधी, 1 सलाई उल्टी), सी. स्टि.-सीड स्टिच, ड. सी. स्टि.-डबल सीड स्टिच, क्रा. स्टि.-क्रॉस स्टिच, गा. स्टि.-गार्टर स्टिच (प्रत्येक सलाई में सभी फंदे सीधे), मो. स्टि.-मोस स्टिच (सीधे फंदे के ऊपर उल्टा फंदा), आय. मो. स्टि.-आयरिश मोस स्टिच (प्रत्येक सी. सलाई में सी. पर उ. व उ. पर सी. फं.), सि. रि.-सिंगल रिब (हर सलाई में 1 फंदा सीधा, 1 फं. उल्टा के क्रम से), ड. रि.-डबल रिब (हर सलाई में 2 फंदे सीधे, 2 फं. उल्टे के क्रम से), ट्रि. रि.-ट्रिपल रिब, ध. अ. क.- धागा आगे करके, ध. प. क.- धागा पीछे करके, ड. क्रो.-डबल क्रोशिया, ट्रे.-ट्रेबल, लो. ट्रे.- लॉन्ग ट्रेबल, हा. ट्रे.-हाफ ट्रेबल, ड. ट्रे.-डबल ट्रेबल, ट्रि. ट्रे.- ट्रिपल ट्रेबल, चे.- चेन, पी.-पीकोट, स्लि. स्टि.-स्लिप स्टिच, फ्रें. ना.-फ्रेंच नॉट, ट्रा.- ट्रायंगल (1 ट्रे. 2 चे. 1 ट्रे.), शे.-शेल (3 ट्रे. 1 चे. 3 ट्रे.), स्पे.-स्पेस, क्ल.-क्लस्टर, वा. स्टि. -वाई स्टिच, स्टि. हो.-स्टिच होल्डर, पि. हो.-पिन होल्डर।

◆ **संयोजन : नीलम सिकंद**
बुनाई सहयोग : सरमदी खानम, जसबीर कौर नागी, सरिता वर्मा, वीणा गुप्ता

फोटो : आशीष मोमपुरा, विनोद अग्रवाल

रोमांटिक होम

मेरे घर के आगे मोहब्बत लिखा है... **घर का कोई कोना रोमांटिक बनाएं और साथी के साथ आंखें चार करते हुए हौले-हौले गुनगुनाएं...**

कपल्स के लिए रोमांस के थोड़े-बहुत पल निकालना बेहद जरूरी है। आप चाहें, तो घर के इंटीरियर में थोड़े-बहुत बदलाव करके इसे रोमांटिक टच दे सकते हैं।

कॉफी विद माई लव : साथ बैठ कर चाय या कॉफी पीना और इधर-उधर की बातें आपके रिलेशनशिप को हलका-फुलका बनाए रखती हैं और आपको भी इस बात का अहसास रहता है कि आप एक-दूसरे का साथ एंजॉय करते हैं। अगर किचन में एक छोटी टेबल और 2 कुरसियां रखी होंगी, तो खाना बनाते समय भी आप पति को पास बैठा कर गपिया सकती हैं। साथ कुकिंग करना भी ज्यादा आसान हो जाएगा और आपस में बहस भी कम होगी। मशहूर लेखक और होम फर्निशिंग डिजाइनर जोनाथन एडलर का कहना है, ''कॉफी टेबल सिर्फ फर्नीचर का ही हिस्सा नहीं है, बल्कि ऐसी जगह है, जहां आप एक-दूसरे से भावनात्मक रूप से जुड़ते हैं।'' दूसरे शब्दों में कहें, तो कपल्स के लिए एक कॉफी टेबल की इमोशनल अपील होती है। आप अपनी सहूलियत के हिसाब से इसे घर में कहीं भी रख सकती हैं।

मद्धिम रोशनी : आंखों में तेज चमकनेवाली रोशनी आपको हर पल याद दिलाती है कि अभी कितना काम पेंडिंग पड़ा है। फुरसत के पल ना मिलें, तो रोमांस का सत्यानाश हो जाता है। बेडरूम में कोजी फीलिंग के लिए हलकी मद्धिम पीली रोशनी का इंतजाम भी करें। पीली रोशनी के लिए आम बल्ब ना लगाएं, बल्कि खास कलर्ड बल्ब ले कर आएं। इसकी रोशनी में नहाया आपके जीवनसाथी का चेहरा भी ज्यादा सॉफ्ट नजर आएगा।

एक कोना प्यारभरा : घर में बेशक आप सभी की जरूरतों के हिसाब से इंटीरियर प्लान करें, पर एक कोना ऐसा जरूर हो, जो सिर्फ आप दोनों के लिए हो। कुछ तो ऐसा होगा, जो आप दोनों को ही पसंद हो, क्लासिकल गाने सुनना, ताश, कैरम, लूडो जैसे गेम्स खेलना, योगा करना या फिर कुछ और। घर में









फोटो सौजन्य : नरेंद्र शर्मा





थोड़ी सी जगह इसके लिए जरूर निकालें। एक कपल के लिए साथ बैठ कर हंसना उतना ही जरूरी है जितना सेक्स।

छिड़ी बात फूलों की : पेड़-पौधे हों, तो घर में सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है। ये मन को सुकून भी देते हैं। अगर बालकनी में जगह हो, टैरेस हो, तो कुछ पेड़-पौधे लगाएं। रोजमेरी, जैसमीन, रबर प्लांट, बैंबू, लैवेंडर, मिनिएचर रोज आदि घर का माहौल रोमांटिक बनाते हैं। इन पौधों को निहारते हुए चाय पिएं या टैरेस पर वॉक करें, अच्छा लगेगा।

स्पेस मैनेजमेंट : मैरिज काउंसलर्स का कहना है कि कपल्स के बीच ज्यादातर झगड़े छोटी चीजों जैसे वॉर्डरोब, किचन, बाथरूम में रखी चीजों के कारण होते हैं। पति-पत्नी, दोनों की शिकायत होती है कि घर में उनके सामान के लिए जगह ही नहीं है। इन चीजों पर होनेवाले झगड़ों से बचने के लिए स्पेस मैनेजमेंट बेहद जरूरी है। अपनी जरूरतों के साथ-साथ अपने पार्टनर की जरूरतों का भी ध्यान रखें। जो चीज आपके लिए गैरजरूरी है, वह उनके लिए जरूरी होगी, इस बात का भी ध्यान रखें।

◆ **नेहा 'अलबेली'**

अरेंज मैरिज

बीना शर्मा

बिंदास रिया को अरेंज मैरिज पसंद नहीं थी, इसलिए उसने अपना स्वयंवर कराने की जिद की थी। उसके पापा ने उसके लिए जिस तरह का स्वयंवर रचाया, क्या उसने कभी सोचा था?

शोभा ने अचरज से बेटी की ओर देख कर कहा, ''रिया, तेरा दिमाग तो ठीक है?''

दादी चिल्लायीं, ''यह सब कॉलेज की पढ़ाई का नतीजा है। मैंने पहले ही कहा था कि प्राइवेट फॉर्म भरवा दो, पर मेरी सुनता ही कौन है?''

इन सबसे बेपरवाह रिया काउच में पसरी काजू टूंग रही थी। रिया समृद्ध परिवार की इकलौती संतान है। घर में सब उसे बेहद प्यार करते हैं। पापा की तो उसमें जान ही बसती है। वह बचपन से ही बेहद शरारती और चुलबुली है। कब क्या कर बैठे, कोई नहीं जानता। पर इस बार तो उसने हद ही कर दी। फाइनल एग्जाम के बाद जब घर आयी, तो आगे ना पढ़ने का ऐलान कर लिया। पापा उसे आगे पढ़ने लंदन भेजना चाहते थे, पर उसने मना कर दिया। पापा के बिजनेस में हाथ बंटाने का शौक दिमाग पर सवार हो चुका था। सुन कर पापा भी खुश हो गए। पर असली मुसीबत तब शुरू हुई, जब मां ने उसके विवाह के लिए रोज नए रिश्ते बताने शुरू कर दिए।

रिया एकदम भड़क गयी, ''नहीं करनी मुझे शादी-वादी।''

''अभी कौन कह रहा है। अच्छा लड़का मिलने में भी तो वक्त लगता है,'' शोभा ने कहा।

रिया बोली, ''मेरे लिए लड़का ढूंढ़ने की कोई जरूरत नहीं है।''

''जिंदगीभर कुंआरी रहेगी क्या?'' दादी ने तेज स्वर में पूछा।

''कुंआरी क्यों रहूंगी,'' फिर कुछ पल रुक कर बोली, ''मैं स्वयंवर करूंगी।''

मां और दादी विस्फारित नेत्रों से उसकी ओर देख रही थीं। दादी गुस्से में सारा दोष कॉलेज की पढ़ाई पर मढ़ रही थीं। बेटा-बहू भी उनके गुस्से में लिपट रहे थे। शोभा आगे कुछ बोलती तभी कमरे में राजेश दाखिल हुए। वातावरण की गरमी को भांप कर उन्होंने मां से पूछा, ''क्या हुआ मां, आप किस पर नाराज हो रही हैं।''

''पूछ अपनी राजदुलारी से, क्या अनापशनाप बक रही है।''

राजेश ने नजरें घुमायीं, तो राजदुलारी को काजू चबाने में व्यस्त पाया। शोभा की ओर देखा, तो वह कातर भाव से बोली, ''समझाइए इसे, कह रही है कि स्वयंवर करेगी।''

राजेश ने रिया की ओर देखा और मुस्कराए, ''तो यह बात है। हमारी रिया स्वयंवर करेगी।''

रिया सोफे से कूद कर पापा के गले से लटक गयी और ठुनकते हुए बोली, ''पापा, सैकड़ों साल पहले भी तो लड़कियां अपनी पसंद के लड़के के गले में जयमाला डालती थीं। आज जब टीवी पर स्वयंवर हो सकता है, तो मैं क्यों नहीं कर सकती।''

बात को मजाक में लेते हुए वे उससे बोले, ''तो क्या अब स्वयंवर के लिए लड़कों को यहीं इकट्ठा करना होगा जैसे सीताजी के लिए किया गया था या खुद आप कार ले कर निकलेंगी जैसे सावित्री रथ पर सवार हो कर गयी थी।''

रिया खिलखिला कर हंस पड़ी फिर बोली, ''पापा, लाइफ में कुछ थ्रिल भी तो होना चाहिए ना। भला यह भी कोई बात हुई कि मां-बाप ने एक अदद लड़का ढूंढ़ दिया और बस चल दो उसके पीछे-पीछे जिंदगी बिताने।''

दादी बाप-बेटी की बातें सुन और चिढ़ गयीं, ''इसे तेरे लाड़-प्यार ने ही इतना बिगाड़ा है। अब तू ही संभाल इस बिगड़ैल लड़की को,'' बड़बड़ाती हुई वे कमरे से बाहर निकल गयीं।

> रिया ठुनकते हुए बोली, ''पापा, सैकड़ों साल पहले भी तो लड़कियां अपनी पसंद के लड़के के गले में जयमाला डालती थीं। आज जब टीवी पर स्वयंवर हो सकता है, तो मैं क्यों नहीं कर सकती।''

शोभा ने एक कमजोर सी कोशिश की, ''रिया प्लीज, कामिनी आंटी का भतीजा संजय डॉक्टर है। तू एक बार उससे मिल कर तो देख ले।''

राजेश बोले, ''यों तो मेरे दोस्त प्रताप का बेटा मिंटू बहुत अच्छी अमेरिकन कंपनी में है। जब हमारी बिटिया को हमारी पसंद का लड़का चाहिए ही नहीं, तो हमें उसी की बात मान लेनी चाहिए।''

रिया ने खुश हो कर ताली बजायी, पर शोभा का मूड खराब हो गया। वह पैर पटकते हुए कमरे से बाहर जाने लगी, तो राजेश ने उसका हाथ पकड़ कर गंभीर स्वर में कहा, ''शोभा, नाराजगी से कुछ नहीं होगा। रिया अब बच्ची नहीं है, वह अपना भला-बुरा खुद समझ सकती है। जिंदगी उसकी है। अपने योग्य जीवनसाथी तलाशने का हक हम उससे नहीं छीन सकते।''

शोभा ने आहत भाव से पति और बेटी की ओर देखा फिर अपने कमरे में चली गयी।

राजेश ने रिया के सिर पर हाथ फेरा और बोले, ''ओके बेटा, नो अरेंज मैरिज।''

रिया बेहद जिंदादिल और अलमस्त स्वभाव की निहायत खूबसूरज लड़की थी। कॉलेज में लड़के उसके चारों तरफ मंडराते, उसे देख कर आहें भरते पर वह किसी को लिफ्ट नहीं देती थी। वह संस्कारी थी, पर यों ही किसी खूंटे से बंधना उसे मंजूर नहीं था।

आजकल रिया बोर हो रही थी। गरमियों के दिन थे। सारा दिन टीवी देखते या नॉवल पढ़ते बीतता था, पर शाम कटनी मुश्किल हो जाती थी। उसकी बचपन की सहेली संध्या का घर बराबर में था। दोनों का अधिकतर समय एक-दूसरे के साथ ही बीतता था। पर आजकल संध्या अपनी ममेरी बहन टीना की शादी में जम्मू गयी हुई थी। उधर पापा ने भी उसे कुछ दिन रिलैक्स करके तब ऑफिस आने के लिए कहा था।

ऐसी ही एक उदास शाम में जब वह लॉन में

बैठी मां के साथ चाय पी रही थी तभी उसके मोबाइल की घंटी बजी। संध्या का फोन था।

''कहां है तू अभी तक, कब आएगी,'' वह फोन पर चिल्लायी।

उधर से संध्या का उत्तेजित स्वर सुनायी दिया, ''कल तू यहां पहुंच जा, परसों मेरी इंगेजमेंट है।''

''इंगेजमेंट! तेरी!'' रिया आश्चर्यचकित थी, ''जब तू यहां से गयी थी तब तो कोई बात नहीं थी।''

संध्या ने बताया, ''टीना की शादी में शिरीष और उसकी मम्मी ने मुझे पसंद कर लिया। परसों इंगेजमेंट है,'' फिर वह बेसब्री से बोली, ''अब सारी बातें क्या टेलीफोन पर ही पूछ लेगी? बस अब जल्दी से फ्लाइट पकड़ कर कल जम्मू पहुंच जा। बाकी बातें तभी होंगी और हां, अंकल-आंटी को भी आने को कहना।''

एक सांस में कह कर उसने फोन बंद कर दिया। संध्या की इंगेजमेंट की खबर सुन कर मां-पापा भी बहुत खुश हुए। दोनों परिवारों में बहुत अच्छे संबंध थे, इसलिए मना करने का तो सवाल ही नहीं था। पर राजेश और शोभा का जाना मुश्किल था। दादी हरिद्वार गयी हुई थीं। पापा ने अपने एजेंट को फोन करके रिया के लिए अगले दिन की फ्लाइट से टिकट बुक करवा दिया।

अगले दिन जम्मू एअरपोर्ट पर रिया को रिसीव करने संध्या स्वयं आयी। उसके साथ लंबा, सांवला, मजबूत कद-काठी का एक आकर्षक युवक था। उसने ब्लू जींस और ब्लू एंड वाइट पोलो नेक की स्मार्ट टी-शर्ट पहन रखी थी। संध्या ने उसका परिचय कराया, वह उसका कजिन सिद्धार्थ था।

कार सिद्धार्थ ड्राइव कर रहा था। संध्या हंस-हंस कर बता रही थी कि कैसे शिरीष ने पहली नजर में ही उसे पसंद करके शादी के लिए प्रपोज कर दिया। शिरीष आर्मी ऑफिसर है, अगले महीने उसे ट्रेनिंग पर जाना है, इसलिए शादी अगले साल होगी।

रिया संध्या के साथ बातें कर रही थीं, पर उसका ध्यान सिद्धार्थ की ओर ही था। सिद्धार्थ के व्यक्तित्व में कुछ ऐसा आकर्षण था कि वह चाह कर भी उससे नजरें नहीं हटा पा रही थी। इसके विपरीत सिद्धार्थ ने एक बार हेलो के बाद दोबारा उसकी ओर देखा भी नहीं। घर पहुंच कर उसने गाड़ी रोकी और उन पर नजर डाले बगैर गाड़ी का दरवाजा जोर से बंद करके अंदर चला गया।

संध्या हंसी, ''बुरा मत मानना, बस ऐसे ही मूडी हैं हमारे सिद्धार्थ भाई।''

वह रिया का हाथ पकड़ कर घर में दाखिल हुई। संध्या के पापा-मम्मी, मामा-मामी सभी ने उसका दिल खोल कर स्वागत किया। शादी का घर था, दो दिन पहले ही बेटी विदा हुई थी और कल संध्या की इंगेजमेंट थी। अतः घर में अभी काफी मेहमान रुके हुए थे। बहुत बड़ी हवेली थी। काफी गहमागहमी थी, पर रिया की निगाहें जिसे खोज रही थीं, वह कहीं नजर नहीं आ रहा था।

संध्या रिया को अनमना सा पा कर पूछ बैठी, ''क्या हुआ, जबसे आयी है सुस्त है, क्या तबीयत ठीक नहीं है।''

रिया हड़बड़ायी, ''अरे नहीं तबीयत बिलकुल ठीक है बस जरा सफर की थकान है।''

''अच्छा तो तू थोड़ी देर आराम कर ले, मैं जरा मां के पास हो कर आती हूं,'' संध्या उठते हुए बोली।

संध्या के जाने के बाद रिया पलंग पर लेट गयी। रिया के लिए यह बिलकुल अलग तजुर्बा था। अब तक उसने लड़कों को अपनी एक झलक के लिए तरसते देखा था। उसकी खूबसूरती पर लड़के कविताएं लिखते। सिद्धार्थ वह पहला शख्स था, जिसके लिए रिया शायद वहां मौजूद ही नहीं थी।

उसने पलकें मूंद लीं और थोड़ी देर सोने की कोशिश करने लगी। पर कोई था, जो अनायास ही उसके कुंआरे सपनों में सेंध लगा बैठा था। उसे क्या हो रहा है। उसका जिस्म सिहर उठा।

संध्या के साथ रिया भी पार्लर चली गयी थी। रिया ने आज आसमानी रंग का शरारा पहना था। उस पर बारीक जरदोजी का खूबसूरत काम था। गले में नीलम का जड़ाऊ पेंडेंट पतली सी प्लैटिनम की चेन में लटका था। ब्यूटीशियन ने ब्लू आई लाइनर की मदद से उसकी नीली आंखों को और गहराई दे दी थी और उसके भूरे बालों को दक्षतापूर्वक माथे पर तनिक तिरछा झुका कर खोल दिया था, जिससे रिया का चेहरा और भी कमनीय लग रहा था।

रिया गर्वीली चाल से संध्या के साथ स्टेज तक आयी, जहां रिंग सेरेमनी होनी थी। सबकी प्रशंसापूर्ण नजरों को अनदेखा कर उसकी निगाहें सिद्धार्थ को ढूंढ़ रही थीं। आज बच कर कहां जाओगे बच्चू, पर वह कहीं नहीं था।

स्टेज पर सेरेमनी शुरू हो चुकी थी। पंडित जी जोर-जोर से मंत्रोच्चार कर रहे थे, पर वह वहां नहीं रुकी। क्या पता वह घर के अंदर हो। यही सोच कर वह बड़े हॉल में चली गयी, पर वह वहां भी नहीं था। नीचे के कमरों में झांकती हुई वह सीढ़ियां चढ़ कर ऊपर चली गयी। सिद्धार्थ कहीं नहीं दिखा। रिया मायूस हो कर लौट चली। उसे अब अपना साज-शृंगार व्यर्थ लग रहा था। जिसके लिए यह सब किया था, वही उसे देखने के लिए वहां नहीं था।

रिया सीढ़ियों के नजदीक पहुंची ही थी कि बराबर के कमरे का दरवाजा खुला और कोई तूफानी रफ्तार से बाहर निकलता हुआ उससे आ टकराया। वह सीढ़ियों से नीचे गिर जाती, अगर कोई अपनी मजबूत बाजुओं में उसे थाम ना लेता।

रिया का दिल तेजी से धड़क उठा। थामनेवाला कोई और



नहीं सिद्धार्थ ही था। उसका चेहरा रिया के चेहरे के बिलकुल नजदीक था। उसकी गरम सांसें रिया के चेहरे को छू रही थीं। तन-मन को मदहोश कर देने वाली पौरुष गंध से उसका कोई पूर्व परिचय ना था। रिया ने अपनी आंखें बंद कर लीं, जैसे यह कोई सपना था, जो आंखें खोलते ही टूट जानेवाला था।

तभी नीचे किसी की आवाज सुनायी दी, तो उसने घबरा कर आंखें खोल दीं। सिद्धार्थ के चेहरे के भाव देख रिया लाज से आरक्त हो उठी। वह कसमसायी, तो सिद्धार्थ ने हौले से उसे छोड़ दिया। वह बिना उसकी ओर देखे तेजी से भागती चली गयी।

'हे भगवान, क्या सोचता होगा वह! क्यों वह बंधन छुड़ा कर नहीं भागी।' उसका पूरा जिस्म कांप रहा था। वह चुपचाप संध्या के पास जा कर बैठ गयी। कुछ देर बाद सिद्धार्थ भी बाहर आ गया।

रिया चोर निगाहों से उसकी ओर देख रही थी पर सिद्धार्थ ने एक बार भी उसकी ओर नहीं देखा। एक बार आमना-सामना भी हुआ, तो उसके चेहरे पर कोई भाव नहीं थे, जबकि रिया छुईमुई हो रही थी। निर्विकार भाव से उस पर नजर डाल वह आगे बढ़ गया। रिया का सर्वांग दहक उठा। क्यों वह ऐसे शख्स के बारे में सोच कर पागल हुई जा रही है, जिसकी नजर में उसका कोई वजूद ही नहीं है। समझता क्या है अपने आपको। वह भी अब उसके बारे में नहीं सोचेगी। मन ही मन यह फैसला करके वह मुदित भाव से शिरीष और उसके दोस्तों के साथ हंसी-मजाक में व्यस्त हो गयी।

रात को डिनर पर सब लोग मौजूद थे। रिया संध्या के साथ अपनी प्लेट थामे लॉन में लगी चेअर पर बैठ गयी। शादी की डेकोरेशन अभी जस की तस थी। पूरा घर रोशनियों से जगमगा रहा था। मौसम सुहाना था। यहां दिल्ली जैसी तपिश नहीं थी। दोनों सखियों गप्पों में मशगूल थीं।

तभी अचानक रिया की नजर गेट से अंदर आते सिद्धार्थ पर पड़ी। उसके हाथ में कई शॉपिंग बैग थे। उसके साथ एक स्मार्ट, खूबसूरत लड़की भी थी। लड़की किसी बात पर खिलखिला कर हंसी, तो सिद्धार्थ के चेहरे पर भी मुस्कराहट फैल गयी।

मुस्कराते हुए कितना हैंडसम लग रहा है। पर साथ में यह लड़की कौन है? उसे अनायास चुप होते देख संध्या ने उसकी निगाहों का अनुसरण किया। सामने सिद्धार्थ को देख वह वहीं से चिल्लायी, "सिद्धार्थ भाई, यहां आइए।"

सिद्धार्थ ने पलट कर उन लोगों की ओर देखा फिर वे दोनों उनकी टेबल तक आ गए।

"आप कहां चले गए थे। मैं कब से आपका वेट कर रही हूं," संध्या बोली।

"बस जरा तनु को शॉपिंग कराने ले गया था," सिद्धार्थ ने कहते हुए अपने हाथ में थामे बैग्स उसे दिखाए। संध्या रिया की ओर देख कर बोली, "रिया, सिद्धार्थ भाई से तो तुम मिल ही चुकी हो। यह तनु है, सिद्धार्थ तनु को ले कर काफी सीरियस हैं, शायद दोनों जल्दी ही शादी कर लें।"

रिया का दिल धक से रह गया। संध्या तनु से शिकायत कर रही थी कि वह दिन में क्यों नहीं आयी। पर सारी आवाजें ना जाने कहां गुम हो गयी थीं। रिया के लिए उसके टूटे सपनों की छनाक सारी आवाजों पर भारी थी।

अगली सुबह संध्या के लाख कहने के बावजूद तबीयत खराब होने का बहाना करके रिया दिल्ली वापस आ गयी। उसका उतरा चेहरा देख घर में सब परेशान हो उठे। उसने थकान और सिर दर्द बता कर उन्हें तो शांत कर दिया, लेकिन जो तूफान उसके दिलोदिमाग में उठ रहा था, उसका क्या।

दो दिन बाद रिया पापा के पास पहुंची, "पापा, मुझे लंदन जाना है आगे पढ़ने के लिए।"



सिद्धार्थ की शादी टूटने की खबर से रिया के कानों में मानो शहनाइयां गूंज उठीं। वह संध्या से सिद्धार्थ के बारे में और भी बात करना चाहती थी।

राजेश आश्चर्यचकित हो उठे, "क्या हुआ बेटा, फिर मूड बदल गया। तुम तो बिजनेस जॉइन करनेवाली थी।"

"अभी थोड़े दिन बाद पापा...।"

"ठीक है जैसा तुम चाहो," राजेश ने स्वीकृति देते हुए कहा। मां और दादी ने उसे रोकने की कोशिश भी की, पर नाकाम रही।

रिया ने लंदन में बिजनेस स्कूल में एडमिशन ले लिया। माहौल अच्छा था। साथियों का व्यवहार दोस्ताना था। पर कोई भी अच्छा दोस्त नहीं बन पाया। रात को जब किताब हाथ में लेती, तो सिद्धार्थ का चेहरा पन्नों में उभर जाता। कभी-कभी पूरी रात आंखों में गुजर जाती। यह जानते हुए भी कि सिद्धार्थ कभी उसका नहीं हो सकता, वह उसे भुला नहीं पा रही थी।

संध्या के मेल आते रहते। शिरीष ट्रेनिंग के लिए चला गया था। वह अपनी तनहाइयों का जिक्र करती, तो रिया का मन होता कि वह कभी सिद्धार्थ के बारे में कुछ बताए, पर संध्या अपने में ही मगन थी। वैसे भी जो उसका कभी था ही नहीं, उसके बारे में जान कर भी क्या करती। अब तक तो उसकी शादी भी हो गयी होगी।

घर से लगातार फोन आ रहे थे। सेमेस्टर खत्म होने पर रिया घर आ गयी। उसके आने की खबर मिलते ही संध्या उससे मिलने आ गयी। रिया उसे ले कर अपने कमरे में आ गयी। संध्या की बातें खत्म होने का नाम ही नहीं ले रही थीं। जब रिया से रहा नहीं गया, तो वह बोल उठी, "और बाकी सब लोग ठीक हैं।"

संध्या बोली, "हां, सब ठीक है। बस सिद्धार्थ भाई की लाइफ में कुछ ठीक नहीं चल रहा है।"

"क्या हुआ?" रिया का दिल हलक में आ अटका।

संध्या बेखबरी में बोलती चली जा रही थी, "उनका रिश्ता टूट गया है। तनु काफी इनडिपेंडेंट माइंड की लड़की है, थोड़ी जिद्दी और थोड़ी पजेसिव भी। भाई एडजस्ट नहीं कर पा रहे थे। यह रिश्ता उनके पापा की पसंद का था। भाई रिश्तों को बहुत अहमियत देते हैं, इसलिए परेशान थे, पर जब देखा कि उन दोनों के विचार बिलकुल नहीं मिलते, तो दोनों ने शादी ना करना ही बेहतर समझा।"

रिया के कानों में मानो शहनाइयां गूंज उठीं। वह संध्या से सिद्धार्थ के बारे में और भी बात करना चाहती थी। पर तब तक वह शिरीष के बारे में शुरू हो चुकी थी। शिरीष छुट्टियों में श्रीनगर आया हुआ है। अगले हफ्ते शिरीष की बर्थडे पर संध्या के साथ-साथ उसने रिया को भी इनवाइट किया है। इसलिए संध्या ने अपने साथ उसकी भी बुकिंग करा दी है।

तीन दिन बाद दोनों सहेलियां जम्मू पहुंच गयीं। साथ में संध्या के पापा नवीन जी भी थे। एअरपोर्ट पर उतरते ही रिया को सिद्धार्थ की शिद्दत से याद आयी। जाने कहां होगा, सोच कर उसने ठंडी सांस ली। संध्या के मामा ड्राइवर के साथ उन्हें रिसीव करने आए थे। जम्मू से अगले दिन सुबह उन्हें सड़क मार्ग से श्रीनगर जाना था।

अगली सुबह रिया और संध्या कार में आ कर बैठीं, तो ड्राइविंग सीट पर सिद्धार्थ को देख रिया थमक कर रह गयी। संध्या ने बताया कि शिरीष ने सिद्धार्थ भाई को भी न्योता दिया है।

रास्ता वाकई बेहद खूबसूरत था। हर तरफ हरियाली छायी थी। आगे बैठ नवीन और सिद्धार्थ आपस में बातें कर रहे थे। संध्या से बातें करते रिया की नजर बार-बार सामने शीशे पर पड़ती, पर एक बार भी सिद्धार्थ ने उसकी तरफ नहीं देखा। वह मन ही मन तिलमिला उठी, 'किसी मिट्टी का बना है। आखिर समझता क्या है अपने आपको,' थक कर उसने आंखें मूंद लीं।

जब वे लोग बटौट पहुंचे, तो सांझ गहराने लगी थी। आगे गाड़ियों की लंबी कतार थी। मालूम हुआ कि रामबन से रामसू जानेवाला मार्ग भूस्खलन के कारण बंद हो गया है। मलबा हटाने में सेना की मदद ली जा रही है। उम्मीद थी कि सुबह तक रास्ता खुल जाएगा। उन लोगों ने रात बिताने के लिए एक गेस्ट हाउस में शरण ली। खाना खाने के बाद संध्या सो गयी। रिया ने रश्क से उसकी ओर देखा। लेटते ही कैसी नींद आती है इडियट को और यहां नींद ही गायब है। बार-बार एक ही ख्याल आ रहा था कि सिद्धार्थ उसके कितने पास है। बीच में सिर्फ एक दीवार ही तो है। जब बहुत देर तक नींद ना आयी, तो वह उठ कर धीरे से दरवाजा खोल कर बाहर आ गयी। प्रकृति का अनुपम सौंदर्य उसके समक्ष बिखरा पड़ा था।

वह ढलान से थोड़ा उतर कर एक दरख्त के सहारे टिक कर खड़ी हो गयी और प्रकृति के उन अनोखे नजारे में खो कर रह गयी। पूरे चांद की रात थी। पेड़ों पर, पहाड़ी पर नीचे घाटी में सब तरफ चांदनी पसरी पड़ी थी। आकाश साफ था। तारे टिमटिमा रहे थे। हर ओर निस्तब्धता छायी थी। पर उस खामोशी में भी कोई अनजाना संगीत गूंज रहा था। रिया पर एक मदहोशी सी तारी हो रही थी। उसका सफेद शिफॉन का दुपट्टा हवा में लहरा रहा था। उसके मुकैश चांदनी का अक्स पा कर झिलमिला रहे थे। दरख्त से टिकी वह भी उस चांदनी रात का हिस्सा लग रही थी।

जाने तब तक वह यों ही खुमारी में डूबी सी खड़ी रही। अनायास उसे महसूस हुआ कि वह वहां अकेली नहीं थी, किसी की निगाहों का मरकज थी।

रिया की नजर बार-बार सामने शीशे पर पड़ती, पर एक बार भी सिद्धार्थ ने उसकी तरफ नहीं देखा। वह मन ही मन तिलमिला उठी, 'किसी मिट्टी का बना है। आखिर समझता क्या है अपने आपको,' उसने आंखें मूंद लीं।

उसने नजरें घुमायीं, तो कोई नहीं था। पर तभी उसकी नजर पास ही एक उभरे पत्थर पर बैठे सिद्धार्थ पर पड़ी, जाने ना जाने कब से निर्निमेष उसे देख रहा था। शायद यह इस रूमानी माहौल का असर था। वह तेजी से दरख्त के पास से हटी और ढलान पर चढ़ने लगी। अचानक उसका पैर एक नुकीले पत्थर से टकरा कर फिसला। अगर उसी क्षण आगे बढ़ कर सिद्धार्थ उसे ना संभाल लेता, तो ना जाने वह उन खतरनाक ढलानों की किन अनंत गहराइयों में खो जाती। वह एक बार फिर उसकी मजबूत बांहों के बंधन में थी। इसी बंधन ने तो उसकी कुंआरी रातों के सपने चुरा लिए थे।

उसने छूटने की कोई कोशिश नहीं की। शायद वह यही चाहती थी। सिद्धार्थ उसे यों ही बाजुओं में जकड़े खड़ा रहा। फिर धीरे से उसके कान के पास फुसफुसाया, "आप गिरती बहुत हैं। कब तक यो ही संभालता रहूंगा आपको।"

"जिंदगीभर," रिया का रोम-रोम चीख रहा था पर वह मुंह से कुछ ना कह सकी। उसके चेहरे पर हया की अबीरी रंग उतर गया। सिद्धार्थ ने उसके चेहरे को हाथों में थाम लिया। रिया अवश सी खड़ी थी। उसका सारा जिस्म थरथरा रहा था। सिद्धार्थ ने हौले से उसका माथा चूम कर उसे अपने बाजुओं की गिरफ्त से आजाद कर दिया। रिया अपने कमरे की ओर भागी। उसकी चाल में कंपन था। उसे मालूम था कि सिद्धार्थ उसी की ओर देख रहा है, पर उसने पलट कर ना देखा।

अगली सुबह रास्ता खुल चुका था। रिया उससे आंखें नहीं मिला पा रही थी। लेकिन सिद्धार्थ आज बहुत खुश था। उसकी आवाज भीनी गुनगुनाहट में बदल गयी थी।

श्रीनगर पहुंच कर संध्या व उसके पापा शिरीष और उसके परिवार के साथ व्यस्त हो गए। नवीन ने सिद्धार्थ को रिया को कश्मीर घुमाने की जिम्मेदारी सौंपी। फिर वह एक हफ्ता कैसे गुजरा पता ही नहीं चला। दोनों सुबह सवेरे निकल जाते और रात को घर लौटते। उनके प्रेम की गवाह थी खामोश डल लेक, जिसकी लहरों पर अठखेलियां करते शिकारे में वे एक-दूसरे के आगोश में गुम हो जाते।

आखिर वह दिन आ ही गया जब उन्हें वापस लौटना था। वापसी में रिया सुस्त थी। सिद्धार्थ भी खामोश था। उसने सिद्धार्थ को दिल्ली आने के लिए इनवाइट किया, जिससे उसे पापा-मम्मी से मिलवा सके। उसे यकीन था कि उन्हें भी सिद्धार्थ उतना ही पसंद आएगा। सिद्धार्थ ने अगले हफ्ते आने का वायदा किया।

आज रिया की खुशी का ठिकाना ना था। आज उसका सिद्धार्थ आ रहा है। यह एक हफ्ता कैसे गुजरा, यह रिया के दिल को मालूम था। इस दूरी ने उसकी सिद्धार्थ के प्रति उसकी मोहब्बत को दीवानगी में बदल दिया था। उसके बिना एक-एक पल कटना कितना मुश्किल था। पर आज वह आ रहा है। उसने मम्मी से कह कर सिद्धार्थ की पसंद की चीजें बनवा डालीं। बार-बार खुद को आईने में निहार रही थी। पिंक चूड़ीदार सूट उस पर बेहद फब रहा था। कानों में चांदी के लंबे झुमके उसकी बारीक सिल्वर कढ़ाई से मैच कर रहे थे।

आखिरकार कॉलबेल बजी। रिया ने दरवाजा खोला। सामने सिद्धार्थ के साथ संध्या भी खड़ी थी। वह खुशी से संध्या के गले से लिपट गयी।

"तू कब आयी जम्मू से।"

"आज सिद्धार्थ भाई के साथ ही लौटी हूं," संध्या बोली।

सिद्धार्थ ने आगे बढ़ कर राजेश और शोभा के पांव छुए। उन्होंने उसे आशीष दिया और राजेश ने उसे अपने सीने से लगा लिया, "कैसे हो बेटा, प्रताप नहीं आया।"

सिद्धार्थ मुस्करा कर बोला, "मैं ठीक हूं अंकल। मां-पापा 2 दिन बाद इंडिया पहुंच रहे हैं।"

रिया अवाक खड़ी थी। राजेश मुस्करा कर रिया से बोले, "यह मिंटू है, मेरे दोस्त प्रताप का बेटा, जिसके बारे में मैंने तुम्हें बताया था।"

संध्या मुस्करा कर बोली, "पगली, तू क्या समझती थी कि मैं तेरे दिल का हाल नहीं जानती।"

रिया अचकचायी सी खड़ी सबका मुंह देख रही थी। संध्या ने उसे झकझोरा, "रिया, कहां खोयी है।"

रिया मानो तंद्रा से जागी। उसने अपने माथे पर हाथ रख लिया,

"ओह गॉड, नो अरेंज मैरिज।"

"अरेंज मैरिज कहां, यह तो स्वयंवर है बेटा," राजेश प्यार से बोले।

"यही तो तुम चाहती थी, सिद्धार्थ को तुमने स्वयं चुना है," संध्या उसकी तरफ देख कर हौले से आंख दबा कर बोली। ◆



वेजाइनल वॉल

लगातार कब्ज रहने से वेजाइनल वॉल के साथ-साथ बच्चेदानी पर भी गहरा दबाव पड़ता है, जिसकी वजह से गर्भाशय के नीचे सरकने की आशंका बढ़ जाती है।

Q मेरी उम्र 25 साल है। अकसर कॉन्स्टिपेशन रहता है। मुझे मेरी एक मित्र ने बताया कि इस समस्या से वेजाइनल वॉल पर प्रेशर पड़ता है। क्या यह सच है?
अलका मित्तल, *लखनऊ*

A आपकी मित्र का कहना एकदम सही है। लगातार कब्ज रहना सेहत के लिए बिलकुल ठीक नहीं है। इसका सबसे बुरा असर पाचन प्रकिया के अलावा मोशन के वक्त ज्यादा जोर लगाने से बच्चेदानी पर भी पड़ता है, जिसकी वजह से गर्भाशय के नीचे सरकने की आशंका बढ़ जाती है। आप रेशेदार फल, सब्जियां खूब खाएं और पानी भी ज्यादा मात्रा में पिएं। जंक फूड और तलेभुने खाने से परहेज रखें।

Q मेरी मौसी की ब्रेस्ट कैंसर के बाद ब्रेस्ट निकाल दी गयी। आजकल मुझे अपने वक्ष में गांठ सी महसूस हो रही है। क्या मुझे ब्रेस्ट कैंसर हो सकता है। इस गांठ में दर्द महसूस होता है।
रितिका चौहान, *अमृतसर*

A ब्रेस्ट की गांठ को कभी भी सहजता से नहीं लेना चाहिए। खासकर अगर ब्रेस्ट कैंसर की फैमिली हिस्ट्री हो। आप तुरंत स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखाएं और उनकी सलाह पर मैमोग्राफी व एफएनएसी टेस्ट भी जरूर करा लें। इन दोनों जांचों से आप आशंकाओं से मुक्त होने के साथ यदि कोई समस्या पनप भी रही है, तो उसका इलाज करा लें।

Q मेरी उम्र 29 साल है। जबसे नौकरी शुरू की है, तबसे मेरी माहवारी अनियमित हो गयी है। कहीं नौकरी का तनाव तो इसके लिए जिम्मेदार नहीं है?
मौली भट्टाचार्य, *कोलकाता*



डॉ. विशाखा मुंजाल
स्त्री रोग विशेषज्ञ

बदलते जमाने के साथ उपचार के तरीके एडवांस हुए हैं। अपनी समस्याओं के नवीनतम हल अब आप स्त्री स्वास्थ्य कॉलम में पाएंगे। अपनी समस्या हमें लिख भेजिए। हमारी विशेषज्ञ आपकी समस्या को उपचार की उपलब्ध नयी तकनीकों से सुलझाने की कोशिश करेंगी।
हमारा पता है-
***स्त्री स्वास्थ्य**, वनिता, आंध्रा वनिता मंडली बिल्डिंग, नं. 2, आजाद भवन लेन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट, नयी दिल्ली-110002*

A माहवारी अनियमित होने का बहुत बड़ा कारण तनाव है। इसके बावजूद आप टीएसएच, सीरम प्रोलेक्टिन, पेल्विक अल्ट्रासाउंड आदि टेस्ट करा लें। अपनी रिपोर्ट्स किसी महिला रोग विशेषज्ञ को दिखाएं। यदि कोई समस्या होगी, तो पता चल जाएगी। उसका इलाज हो जाएगा और शारीरिक स्वास्थ्य की जानकारी भी हो जाएगी।

Q मेरी उम्र 25 साल है। मेरी डिलीवरी हाल ही में हुई है। डिलीवरी नॉर्मल ही है, पर पेट ठीक से साफ नहीं हो रहा है। मैं क्या करूं?
राशि रमन्न, *चेन्नई*

A डिलीवरी के बाद पेट ठीक से साफ ना होने से कुछ स्पष्ट नहीं हो रहा है। अगर ब्लीडिंग खुल कर नहीं हो रही है, तो यह चिंता का विषय नहीं है। अगर कॉन्स्टिपेशन है, तो उसके लिए दवा ले सकती हैं और खानपान में सुधार ला कर इससे छुटकारा पा सकती हैं।

Q मेरी उम्र 30 साल है। शादी के तुरंत बाद मैं प्रेगनेंट हो गयी, जिसका पता नहीं चला और अपने आप गर्भपात हो गया। उसके बाद से 2 साल हो गए, कंसीव नहीं कर पायी। माहवारी नियमित है। मुझे क्या करना चाहिए।
माही वेदी, *दिल्ली*

A आप अपना पेल्विक अल्ट्रासाउंड, एचएसजी, टीएसएच, प्रोलेक्टिन टेस्ट और पति का सीमन एनालिसिस कराएं। इन जांचों को करा कर रिपोर्ट्स स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखा कर असली कारण जानें और इलाज करा लें। आप कंसीव कर सकेंगी। अब तो आईवीएफ जैसे सुविधाएं हैं, ज्यादा समस्या होने पर उनका लाभ उठाएं।

शुगर में नमक से भी परहेज जरूरी

महिला हो या पुरुष, शुगर होने पर सबसे पहले परहेज सिर्फ चीनी से ही करते हैं। *जर्नल ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म* में प्रकाशित एक जापानी अध्ययन के अनुसार-

- डाइबिटीज के ऐसे मरीजों में, जो 2,800 मि.ग्रा. नमक रोज ले रहे हैं, हृदय रोगों का खतरा ज्यादा पाया गया। जो मरीज डाइबिटीज का ध्यान नहीं रखते, नमक भी ज्यादा खाते हैं, उनमें हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा दस गुना ज्यादा हो जाता है।
- हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा घटाने के लिए टाइप टू डाइबिटीज के मरीजों को अपनी शुगर का ध्यान रखने के साथ डाइट व नमक की मात्रा पर भी नजर रखनी चाहिए, जिससे ब्लड शुगर कंट्रोल में रहे।
- जिन लोगों ने इसका ख्याल नहीं रखा, उनमें रक्तचाप बढ़ने के साथ हार्ट अटैक की आशंका ज्यादा पायी गयी। डाइबिटीज के मरीज को 1,500 मि.ग्रा. से ज्यादा नमक नहीं लेना चाहिए, जबकि हेल्दी लोगों को 2,300 मि.ग्रा. से ज्यादा नमक नहीं लेना चाहिए।

गरम मसाला व्यंजन

परिवार में चटपटा खाने की फरमाइश हो, तो बनाएं कुछ खास व आसान रेसिपीज।

काजू और मशरूम करी

सामग्री : 100 ग्राम काजू, 200 ग्राम मशरूम, 15 ग्राम लाल मिर्च, 1-1 छोटा चम्मच जीरा व गरम मसाला, चुटकीभर सौंफ, चुटकीभर हल्दी, 1/2 ताजा नारियल कसा हुआ, थोड़े से करी पत्ते, 2 बड़े प्याज बारीक कटे, 2 छोटे चम्मच खसखस, नमक व तेल।

विधि : काजू भिगोएं और मशरूम के थोड़े मोटे टुकड़े काटें। खसखस को भिगो कर पीस कर पेस्ट बना लें। तेल गरम में करी पत्ता व प्याज भून लें। खसखस पेस्ट और सभी मसाले डालें। जरूरत हो, तो थोड़ा पानी मिलाएं। इसमें मशरूम और भीगे काजू व कसा नारियल डाल कर धीमी आंच पर कुछ मिनट तक पका कर सर्व करें।

परवल दीवाना

सामग्री : 1/2 किलो परवल, 2 प्याज बारीक कटे, 2 चुटकी कलौंजी, 1 छोटा चम्मच इमली का पेस्ट, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक और तेल।

विधि : परवल को 2 भागों में इस तरह से काटें कि वे अलग ना हों। पैन में तेल गरम कर प्याज भूनें। ठंडा करके सिलबट्टे पर पीस लें। पैन में दोबारा तेल गरम करें। कलौंजी भूनें। भुने प्याज का पेस्ट फिर भूनें। इसमें हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च, नमक और इमली का पेस्ट डाल कर भून कर परवल में भरें। गरम तेल में परवल गलने तक पकाएं। इसे गरम-गरम दाल-चावल के साथ परोसें।



काजू और मशरूम करी



बनाना कोफ्ता

सामग्री : 10 कच्चे केले, 1 कप मटर के दाने, 4 गाजर, 4 आलू, थोड़ा सा अदरक, 2 हरी मिर्चें, 4 टमाटरों का पल्प, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच हल्दी, 1 छोटा चम्मच मिर्च, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 छोटा चम्मच धनिया (पिसा सूखा), 3/4 छोटा चम्मच काला नमक, 6 बड़े चम्मच घी, 250 ग्राम दही, 2 बड़े चम्मच भुना बेसन और स्वादानुसार नमक।

विधि : 2 आलू व 4 गाजरों को बारीक काट लें। दो बड़े चम्मच घी में थोड़े-थोड़े सब मसाले और काला नमक डाल कर आलू, गाजर और मटर को छौंक दें। इसके गलने पर हल्का ठंडा होने दें। फिर हाथ से हल्का सा मसल लें। अब सारे केले और 2 आलू उबाल कर पीस लें। इसमें भी नमक व सारे मसाले थोड़े-थोड़े मिलाएं। अब इसकी टिकियां बना कर बीच से थोड़ा दबा कर गहरा कर लें। इनमें तैयार की हुई आलू की सब्जी थोड़ी-थोड़ी भर दें और कोफ्तों की शेप दें। सभी तैयार कोफ्तों को गुलाबी तल लें। एक कड़ाही में 4 बड़े चम्मच घी गरम कर टमाटर का रस डाल कर भूनें। दही, बेसन, बचे मसाले व नमक डालें। पानी डाल कर पक जाने पर नीचे उतार लें। कोफ्ते के ऊपर से रसा डालें व धनिया बुरक कर परोसें।

स्पाइसी पावभाजी

सामग्री : 1 कटोरी मिक्स सब्जी (इसमें मटर, गोभी, गाजर और आलू मिला सकती हैं), 1/2 कटोरी प्याज बारीक कटा, 1 छोटा चम्मच भुना जीरा, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, 3-4 हरी मिर्चें बारीक कटी, 2 बड़े टमाटर, स्वादानुसार नमक, 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का भुना मसाला पेस्ट और 4-5 पाव व देसी घी।

विधि : टमाटरों को उबाल कर प्यूरी बना लें। कड़ाही में थोड़ा सा देसी घी गरम करें। उसमें टमाटर की प्यूरी डाल दें और अच्छी तरह पकाएं। उसमें नमक, धनिया, लाल व हरी मिर्च और अदरक-लहसुन का भुना मसाला पेस्ट मिलाएं। मिक्स सब्जी को उबाल कर इसमें मिलाएं और प्यूरी सूखने तक पकाएं। सब्जी को अच्छी तरह से मैश कर लें। सर्विंग डिश में तैयार भाजी रखें। भुना जीरा, हरा धनिया, प्याज मिलाएं। पाव को गरम तवे पर घी लगा कर सेंक कर भाजी के साथ परोसें।

टिंडे चटपटे

सामग्री : 200 ग्राम मध्यम आकार के मुलायम टिंडे, 150 ग्राम मावा, 1/2 छोटा चम्मच अदरक व लहसुन का भुना पेस्ट, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, चुटकीभर हल्दी, नमक, 1 छोटा चम्मच हरा धनिया बारीक कटा और तेल।

विधि : टिंडे व उसमें से निकाले हुए गूदे को हल्का सा स्टीम कर लें। पैन में 1 छोटा चम्मच तेल गरम करें। हल्दी, भुना मसाला पेस्ट और टिंडे का गूदा डाल कर भूनें। कसा मावा मिला कर भूनें। नीचे उतार कर गरम मसाला, नमक व कटा हरा धनिया अच्छी तरह मिला दें। तैयार टिंडों में भर दें।

ढक्कनदार डिब्बे में चिकनाई लगा कर टिंडे रख दें। डिब्बा कुकर में रखें। हल्की सीटी आने तक रखें। सर्विंग डिश में रख कर परोसें।


टिंडे चटपटे



शाही मटर पनीर



शाही बैंगन

शाही मटर पनीर

सामग्री : 1 कप पनीर चौकोर कटा, 1/2 कप उबले मटर, 1/4 छोटा चम्मच साबुत धनिया व 2 सूखी लाल मिर्च, 1 बड़ा चम्मच दही, चुटकीभर हींग, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, 6-7 बादाम व काजू का पेस्ट, नमक व तेल।

विधि : कड़ाही में तेल गरम करें। पनीर को सुनहरा फ्राई करें। साबुत धनिया और 2 सूखी लाल मिर्च चटकाएं। हींग, हल्दी डालें। गरम मसाला और बादाम-काजू का पेस्ट डालें। नमक, गरम मसाला और दही डालें। उबले मटर व पनीर डालें। धनिया, हरी मिर्च से सजाएं।



चटपटे आलू

सामग्री : 4 आलू उबले हुए, 1 कप दही, 1-1 छोटा चम्मच हल्दी, जीरा लाल मिर्च पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, चुटकीभर हींग, स्वादानुसार नमक व घी।

विधि : कड़ाही में घी गरम करें। हींग-जीरा चटकाएं। उसमें लाल मिर्च, हल्दी, नमक मिला कर भूनें। दही डाल कर कुछ देर भूनें। गरम मसाला मिलाएं। चिकनाई दिखने तक भूनें। आलू मसलते हुए डालें और थोड़ा पानी मिला कर पकाएं।

मेथी मटर मलाई

सामग्री : 1 कप मटर के दाने और 1 कप मेथी बारीक कटी।

पीसने के लिए सामग्री : 3 हरी मिर्च, 2 टमाटर, 15 काजू कुटे हुए, 2 बड़े चम्मच खसखस। सारी सामग्री मिक्सर में पीस लें।

ग्रेवी के लिए सामग्री : 4-5 टुकड़े दालचीनी, 4 हरी इलायची, 5-6 लौंग, 3 बड़े चम्मच फ्रेश मलाई, 1 छोटा गरम मसाला, स्वादानुसार नमक और 2 बड़े चम्मच तेल।

विधि : मटर और मेथी को एक साथ थोड़ा सा नमक और पानी डाल कर उबालें। पैन में तेल गरम करके उसमें दालचीनी, इलायची, लौंग डाल कर भून लें। पिसा मसाला डाल कर भूनें। जब मसाला तेल छोड़ने लगे, तो उसमें मेथी व मटर के दाने डालें और मलाई डाल कर चलाते हुए पकाते जाएं। गरम मसाला व नमक मिलाएं। कुछ देर पका कर परोसें।

शाही बैंगन

सामग्री : 2 बड़े गोल बैंगन, 1 छोटा चम्मच नीबू का रस, 1 कप प्याज बारीक कटा, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1-1 बड़ा चम्मच नारियल पाउडर व गाढ़ा दही, 1 कप टमाटर प्यूरी, 1 छोटा चम्मच पिसा धनिया, 1/2-1/2 छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च व हल्दी, 2 बड़े चम्मच फेंटी हुई क्रीम, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च व चाट मसाला और तलने के लिए तेल।

बघार लगाने के लिए : चुटकीभर हींग, 1/2 छोटा चम्मच जीरा व सरसों।

विधि : बैंगन के मोटे गोल टुकड़े काटें। नमक, काली मिर्च व नीबू का रस छिड़कें। इन्हें मिला कर गरम तेल में डीप फ्राई करें और अलग रखें। हींग, जीरा व सरसों का बघार लगा कर प्याज भूनें। सारे मसाले व सामग्री मिला कर हल्का भूनें। बैंगन डालें और धीमी आंच पर पकाएं।

दाल मखनी मुमताज

सामग्री : 1 कप उड़द दाल, 1/4 कप लाल राजमा रातभर पानी में भिगोए हुए, 5-6 कप पानी, नमक और 3-4 छोटे चम्मच देसी घी, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच दाल मखनी मसाला, 2 हरी मिर्च चिरी हुई, 1/2 छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/2 कप टमाटर प्यूरी,


मसाला गोभी

1/4 छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च, 1/4 कप टमाटर कसा हुआ, 3/4 कप क्रीम, 1 बड़ा चम्मच बटर, 1/4 बड़े चम्मच हल्दी पाउडर, 1 बड़ा चम्मच साबुत जीरा, 1/2 छोटा चम्मच कसूरी मेथी।

विधि : प्रेशर कुकर में दाल, राजमा और 1 बड़ा चम्मच बटर, पानी, नमक, और हल्दी पाउडर मिला कर आंच पर रखें। एक सीटी आने दें और 20 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। सॉसपैन में घी गरम करें। हरी मिर्च और साबुत जीरा चटकाएं। टमाटर डाल कर भूनें। टोमैटो प्यूरी मिला कर कुछ देर भूनें। गाढ़ा होने तक पकाएं। गरम मसाला, काली मिर्च, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, कसूरी मेथी, दाल मखनी मसाला और नमक मिला कर कुछ देर भूनें। उबले राजमा और दाल मिलाएं। धीमी आंच पर पकाएं। क्रीम मिलाएं और परोसें।

मसाला गोभी

सामग्री : 1 फूलगोभी और 2 प्याज कटे हुए, 1 बड़े टमाटर की प्यूरी, 1 बड़ा चम्मच कॉर्न उबले हुए, 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का मसाला भुना पेस्ट, $1^1/_2$ बड़े चम्मच दही, 2-3 तेजपत्ते, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, $1^1/_2$ छोटे चम्मच कसूरी मेथी, नमक व पिसी लाल मिर्च और 2 बड़े चम्मच मक्खन।

विधि : एक बड़ा चम्मच मक्खन गरम करके उसमें गोभी नरम होने तक पकाएं और बरतन में निकाल लें। अब बाकी बचे मक्खन को गरम करके उसमें तेजपत्ता, प्याज, मसाले का भुना पेस्ट, नमक और पिसी लाल मिर्च मिला कर भूनें। उसमें गोभी और कॉर्न डाल कर धीमी आंच करके ढक दें। जब सब्जी अधपकी हो जाए, तब टमाटर प्यूरी, दही, कसूरी मेथी डाल कर ढक दें। गरम मसाला बुरकें। नान के साथ गरम परोसें।

आलू परवल कोरमा

सामग्री : 2 आलू चौकोर आकार में कटे, 4-5 परवल दो भागों में कटे हुए, 2 टमाटर छिलका उतरे और छोटे टुकड़ों में कटे, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर व लाल मिर्च, 1 कप ताजी क्रीम, 3 बड़े चम्मच धनिया पत्ती बारीक कटी, 2 छोटी इलायची, नमक और तेल।

विधि : पैन में तेल गरम करें। इसमें आलू और परवल तल कर निकाल लें। तेल में इलायची भूनें। छिलका उतरे टमाटर के टुकड़े डालें। नमक, लाल मिर्च व हल्दी डाल कर भूनें। आलू-परवल डालें। क्रीम मिला कर पकाएं, गरम मसाला डालें व हरे धनिए से सजा कर परोसें।

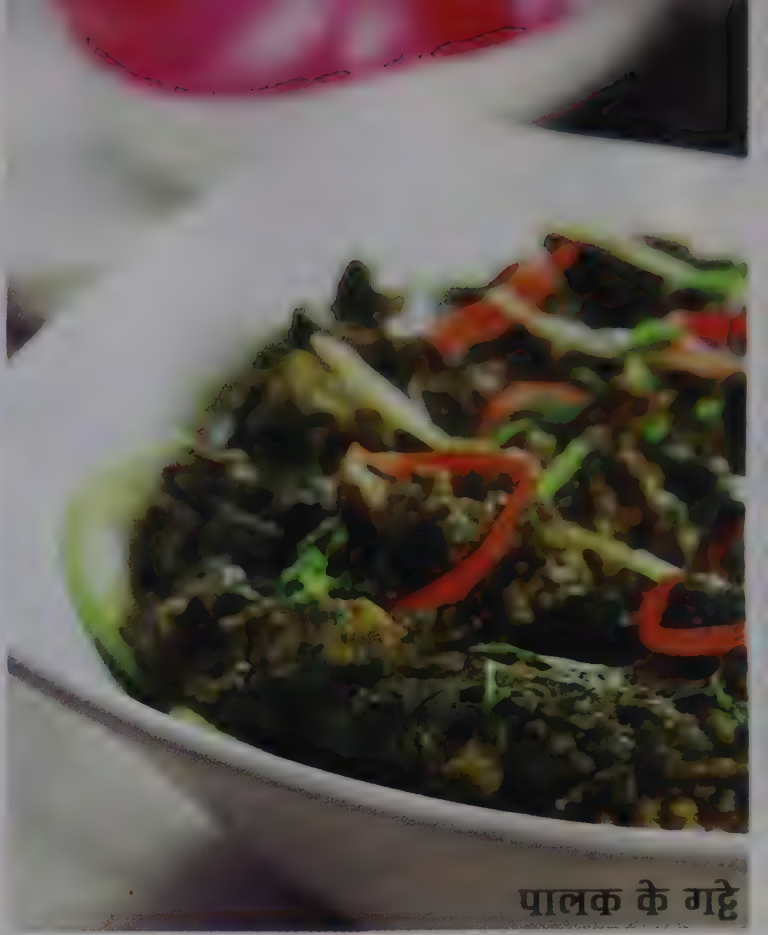
आलू सेम मसालेदार

सामग्री : 2 आलू चौकोर आकार में कटे, 250 ग्राम सेम बारीक कटे, 2 टमाटर छोटे टुकड़ों में कटे, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1-1 चुटकी जीरा व हींग नमक व तेल।

विधि : जीरा, हींग व टमाटर का तड़का लगाएं, हल्दी डालें और आलू व सेम गलने तक पकाएं। गरम मसाला मिलाएं और कुछ देर और भून कर आंच से उतार लें।



भरवां पालक कोफ्ता



पालक के गट्टे

भरवां पालक कोफ्ता

सामग्री : 1/2 कप पालक, 1 प्याज और 2 टमाटर कटे हुए, 1/2 कप पनीर मैश किया हुआ, 2 उबले आलू, 3 पीस ब्रेड, 1/2 कप दूध, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 टमाटर, 1/4-1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला व लाल मिर्च पाउडर, थोड़ी सी कसूरी मेथी व नमक और तेल।

भरावन के लिए : कसी हुई गाजर, उबले मटर, कसा हुआ पनीर और स्वादानुसार नमक। इन चारों को अच्छी तरह से मिलाएं।

विधि : सबसे पहले उबले आलुओं को मैश करें। उसमें पनीर, ब्रेड और हिसाब से नमक व लाल मिर्च मिलाएं। इन्हें कोफ्तों का आकार दे कर भरावन सामग्री भरें। कड़ाही में तेल गरम करें और इन कोफ्तों को गुलाबी होने तक तलें।

ग्रेवी के लिए : सबसे पहले पालक को उबाल कर दरदरा पेस्ट बना लें। प्याज और टमाटर का भी पेस्ट बना लें। फिर पैन में तेल डाल कर प्याज-टमाटर का पेस्ट, हल्दी, नमक, लाल मिर्च, गरम मसाला डाल कर भूनें। पेस्ट भुन जाने पर उसमें पालक का पेस्ट, दूध, कसूरी मेथी डाल कर अच्छी तरह 10-15 मिनट तक चलाएं। इसमें कोफ्ते डालें और ऊपर से कटा धनिया बुरक कर सर्व करें।



पालक के गट्टे

सामग्री : 250 ग्राम उबली पालक, 100 ग्राम बेसन, चुटकीभर हींग, 1/2-1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, कुटी लाल मिर्च और हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 छोटा चम्मच पिसी हुई अदरक, 1 कप दही, नमक और 1 बड़ा चम्मच सरसों का तेल।

विधि : उबली पालक पीस लें। इसमें बेसन, नमक मिला कर कड़े आटे की तरह गूंधें। लंबे रोल बना कर भाप में पकाएं। ठंडे होने पर छोटे टुकड़े काट लें। पैन में सरसों का तेल गरम करें। फिर सारे पिसे मसाले, दही व नमक डाल कर भूनें। पानी मिलाएं और गट्टे डाल कर 10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। हरा धनिया बुरक कर परोसें। इसी विधि से मेथी के गट्टे भी बना सकती हैं। पर उसे बेसन में मिक्स करने से पहले उबालने की जगह बारीक काट लें। अगर आपको हरी मिर्च का फ्लेवर पसंद है, तो तैयार गट्टे की सब्जी में हरी मिर्च पीस कर मिलाएं। इससे व्यंजन की महक अच्छी आएगी।

सब्ज पुलाव

सामग्री : 250 ग्राम चावल पानी में भिगोए हुए, 1 बड़ी इलायची, 1 प्याज बारीक कटा, 3 लौंग, 1 कप मटर, 1/2 कप कमल ककड़ी बारीक कटी और फ्राई की हुई, 4 परवल लंबे आकार में कटे और फ्राई किए हुए, 2 बड़े चम्मच दही, 1 छोटा चम्मच साबुत जीरा, 1/2 छोटा चम्मच भुना मसाला, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, स्वादानुसार नमक और 3 बड़े चम्मच घी।

विधि : कुकर में घी गरम करें। इसमें प्याज भून कर साबुत जीरा, लौंग, इलायची के दाने डाल कर चलाएं। प्याज का मिश्रण घी से अलग हो जाए, तो मटर, दही, भुना मसाला, लाल मिर्च, नमक और गरम मसाला मिलाएं। चावल मिलाएं और कुकर में पकाएं। फ्राई परवल और फ्राई कमल ककड़ी मिला कर परोसें।

नवाबी लौकी

सामग्री : 1 छोटे आकार की लौकी, 3/4 कप मटर उबले हुए, 1/2 कप गाजर कसी हुई, 1 छोटा चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट, 3/4 कप मावा कद्दूकस किया हुआ, 1 बड़ा चम्मच बारीक कटे मेवे, चुटकीभर इलायची पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 2 बड़े चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक और तेल।

विधि : लौकी धो कर छीलें और दोनों ओर के किनारे काट लें। स्कूपर से लौकी को खोखला करें व नमक लगा कर रखें। पैन में तेल गरम करें और लहसुन-अदरक का पेस्ट भूनें। गाजर, मटर व मावा डाल कर 1 मिनट भूनें। नमक व गरम मसाला मिलाएं। मिक्स मेवे व इलायची पाउडर डाल कर 1 मिनट ढक कर रखें। तैयार भरावन को लौकी में भरें। कुकर में 1 कप पानी डालें। जाली रखें और कुकर में लौकी रख कर 1 सीटी आने तक पकाएं। नॉनस्टिक पैन में 1 चम्मच तेल डालें। लौकी डाल कर चम्मच से उलट-पलट कर चारों ओर से पकाएं। एक सर्विंग डिश में लौकी रखें। स्लाइस काटें और नवाबी लौकी पेश करें।

◆ **व्यंजन : रूबी मोहंती**


COSY WEAR
THERMAL
splash
Celebrate
WINTER
with
SPLASH PREMIUM THERMAL INNERS
Feather Soft
Moisture Control
Heat Retaining
Double Layered Knit Fabric
Available in :
Off-White
Grey
Black
Tee Cee Hosiery Pvt. Ltd.
B-21, (DSIDC Complex), Functional Industrial Estate, Patparganj, Delhi - 110092, T : +91-11- 22156493 / 22156409
E : info@splashindia.net
www.splashindia.net

खसखस की टिक्की



खसखस को पानी में भिगो कर पीस लें। इसमें नारियल पेस्ट, चावल का आटा, हरी मिर्चें और नमक मिला लें। यह नरम आटे जैसा दिखेगा। टिक्की बनाएं और गरम तवे पर धीमी आंच पर तल लें।

Q दक्षिण भारत में कई सब्जियों को मिला कर चौगरा बनाया जाता है। यह पौष्टिक होने के साथ-साथ टेस्टी होता है। इसे बनाने का तरीका बताएं।

मंजू, *नागपुर*

A 250 ग्राम आलू, 150-150 ग्राम गाजर, बैंगन और बींस को एक इंच के टुकड़ों में काट लें और 150 ग्राम गोभी के फूल को अलग कर लें। तेल गरम करें और हर सब्जी को अलग-अलग तल लें। इसी तेल में 1 कप कटा प्याज ब्राउन तलें। अब 1 इंच टुकड़ा दालचीनी, 1-2 तेजपत्ते, 3-4 लौंग, 1 बड़ी इलायची, 1 बड़ा चम्मच लहसुन-अदरक का पेस्ट, स्वादानुसार नमक, 1-1 छोटा चम्मच हल्दी और लाल मिर्च पाउडर मिला कर भून लें। तली सब्जियां और 250 ग्राम दही डालें और मीडियम आंच पर पकाएं। पानी का छींटा लगाएं। पानी सूखने पर 2 नीबू निचोड़ दें। गरम चावल के साथ खाएं।

Q क्या घर पर बाजार की तरह आलू टिक्के बनाए जा सकते हैं। इसकी पूरी विधि बताएं।

विमला, *अजमेर*

A आधा किलो आलू को उबाल कर छील लें। इन्हें बड़े चौकोर टुकड़ों में काट लें और गरम तेल में गुलाबी तल लें। डेढ़ बड़े चम्मच सिरके में स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पाउडर और 1/2 छोटा चम्मच हल्दी मिला कर इसे आलुओं में मिला दें। लगभग 15 मिनट बाद 2 बड़े चम्मच सिरके में 100 ग्राम पिसी सरसों, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर, 2 बड़े चम्मच सरसों का तेल मिलाएं और इस मिश्रण को आलुओं में मिला दें। आलुओं के इन टुकड़ों को सींकों में पिरो दें और गरम तंदूर में सेंक लें। टिक्कों को चटनी और प्याज के साथ सर्व करें।



प्रीता माथुर
व्यंजन विशेषज्ञ

कुकिंग के लिए मसालों के सही अनुपात और सही विधि की जानकारी होना जरूरी है। रसोई से जुड़ी समस्याएं हमें लिख भेजें। इनका समाधान करेंगी पाक कला विशेषज्ञ प्रीता माथुर। हमारा पता— ***किचन क्वीन,*** *वनिता, आंध्रा वनिता मंडली बिल्डिंग, नं. 2, आजाद भवन लेन, इंद्रप्रस्थ एस्टेट, नयी दिल्ली-110002*

Q बिना आलू मिली खसखस और नारियल के पेस्ट की टिक्की खायी। बिना आलू के इसे कैसे बनाते हैं, इसका तरीका बताएं।

स्वाति, *पंचकुला*

A 200 ग्राम खसखस को 15 मिनट पानी में भिगो कर पीस लें। इसमें 75 ग्राम पिसा नारियल पेस्ट, 30 ग्राम चावल का आटा, 25 ग्राम पिसी हरी मिर्चें और नमक मिला लें। अब यह नरम आटे जैसा दिखेगा। टिक्की बनाएं और गरम तवे पर तेल डाल कर धीमी आंच पर ब्राउन तल लें।

Q मुझे घर पर टेस्टी वड़ा-पाव बनाने का आसान तरीका बताएं, ताकि बच्चे बाहर का खाने से बच जाएं।

अंजलि, *इंदौर*

A 2 उबले व पिसे आलुओं में नमक, कटी हरी मिर्च, हरा धनिया, 1 बड़ा चम्मच हल्दी मिला दें। छोटे वड़े बनाएं और 500 ग्राम बेसन-पानी के गाढ़े घोल में डुबो कर तल लें। पाव को आधा करें। दोनों तरफ हरी चटनी और लाल मिर्च पाउडर लगाएं। बीच में बड़ा रख कर खाएं।

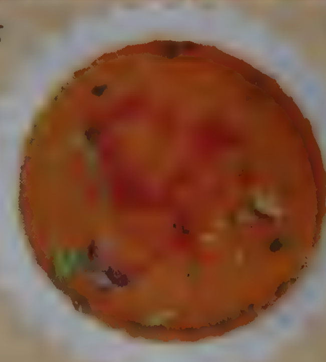
Q आजकल रेस्टोरेंट से ले कर घर पर होनेवाली पार्टियों में चटपटी मकई सर्व की जा रही है। इसकी विधि बताएं।

पूजा, *दिल्ली*

A एक बड़ा चम्मच मक्खन गरम करें। इसमें 1/2 कप कटा प्याज और 1/4 कप कटी शिमला मिर्च स्टर फ्राई करें। आधा कप मकई (अमेरिकन कॉर्न), 1 हरी मिर्च कटी, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 बड़ा चम्मच टमाटर सॉस और स्वादानुसार नमक मिलाएं और तेज आंच पर सॉते करें। हरा धनिया काट कर डाल दें।

निजामी दाल

हैदराबाद की निजामी दाल में 7 बार छौंक लगाया जाता है। यह कई दालों के मिश्रण से बनती है। 40 ग्राम साबुत गेहूं को उबाल कर निथारें। 50-50 ग्राम धुली मूंग, छिलका मसूर, काली उड़द, तुअर और चना दाल को पानी में भिगो कर निथारें। कुकर में दालें, उबला गेहूं, पानी, $1^1/_2$-$1^1/_2$ छोटे चम्मच लाल मिर्च पाउडर व हल्दी, नमक, 5 हरी इलायची, 5 लौंग, 3 बड़ी इलायची, 2-3 टुकड़े दालचीनी, 4 तेजपत्ते और $6^1/_2$ छोटे चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट दाल में डाल कर पका लें।



जब दाल गल कर गाढ़ी दिखने लगे, तो छौंक लगाएं। हर छौंक में 1 बड़ा चम्मच घी इस्तेमाल होगा। पहले छौंक में 3/4 छोटा चम्मच जीरा चटकाएं और दाल में डालें। दूसरे छौंक में 2 बड़े चम्मच कटा लहसुन ब्राउन करें। तीसरे के लिए सूखी लाल मिर्चें और चौथे छौंक में करी पत्ते डालें। पांचवें में 1 छोटा चम्मच सरसों चटकाएं। छठे में घी में चुटकीभर हींग चटकाएं। सातवें छौंक में 2 प्याज बारीक लंबे कटे ब्राउन तल लें और दाल पर डाल दें। कटा पोदीना डालें और आंच से उतार दें।


सब का राजा आर-प्योर मसाला
काबुल का था रहने वाला, चना नाम था सबने डाला
उबला तो लगे भोला भाला, कोई न उसको खाने वाला
दादी आई मन्तर डाला, आर-प्योर का चना मसाला
चट कर गया खाने वाला
R-pure चना मसाला
Premium recipes
R-pure
Chana
masala
(MIXED SPICES POWDER)
चना मसाला
R-pure Agro Products (Pvt.) Ltd
E-mail : info@rpure.in Website : www.rpure.in



Xmas Fashion

**कैरेल सिंगिंग, ऑल नाइट डांसिंग।
केक एन गिफ्ट्स, नो मोर टिफ्स।
फ्रेंड्स एन फैमिली, एंजॉय क्रिसमस
हैपिली, सैंटा विल कम, दूर होंगे गम।**

फ्लावर प्रिंट की स्कर्ट और फन प्रिंट्स बूट पहन कर सरदियों का मजा लें। डायमंड स्टोल और कलरफुल सनफ्रेम में दिखें स्टाइलिश। रेड जैकेट और कैप पहन कर सैंटा बन गए हैं, तो बैग में टॉफियां जरूर रख लें। क्रिसमस की तैयारी तो कुछ ऐसी ही होनी चाहिए।





चेक पैंट व स्लीवलेस बटन टॉप और वनपीस ऑफ वाइट ड्रेस, दोनों ही फैशनेबल चॉइस हैं। आप पर क्या जंचेगा आप ही जानें।



मॉडल : श्वेता घोष,
परिधान : अमित हरजाई
मेकअप : नूरल
हेअर स्टाइल : शबनम
फोटो : हरीश दफ्तरी



एड्स से बचाव

संक्रमित खून, सेक्स या इन्जेक्शन के जरिए एड्स होते ही इसे जिंदगी का अंत ना मान बैठें। नियमित दवाएं ले कर पूरी जिंदगी जी जा सकती है।

"मेरे पास जो पहला एचआईवी का मरीज आया था, उसकी उम्र 82 साल थी। फ्रैक्चर होने पर उसे चढ़ाया गया एक यूनिट खून एचआईवी से संक्रमित था। बीते 20 सालों से उसकी कोई सेक्सुअल लाइफ नहीं थी, पर एड्स होना उसके लिए बदनामी की बात हो गयी।

खून देनेवाले की जांच के बगैर खून लेने पर यदि वह एचआईवी से संक्रमित हो, तो एड्स हो जाएगा। इसीलिए सर्टिफाइड ब्लड बैंक से खून लेने पर जोर दिया जाता है," वरिष्ठ क्षय रोग विशेषज्ञ डॉ. सुशील मुंजाल कहते हैं। उनका यह भी मानना है कि लोगों के लिए सबसे जरूरी है एड्स और एचआईवी के बीच के फर्क को समझना।

एड्स का मतलब है एक्वायर्ड इम्यून डिजीज सिंड्रोम यानी शरीर में एकत्रित बीमारियों के समूह से संक्रमित होना, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट करता जा रहा है। एचआईवी विषाणु इसका वाहक है। इसके शरीर में प्रवेश करने पर एड्स होने की आशंका बन जाती है। जरूरी नहीं कि इस वायरस के प्रवेश करते ही एड्स हो जाएगा, बल्कि 10-12 साल बाद इसके लक्षण नजर आने शुरू होते हैं यानी इन्फेक्शन सालों पहले ही शरीर में प्रवेश कर चुका होता है। यदि शरीर पहले से कमजोर है, व्यक्ति को टीबी है, तो उसके शरीर में सालभर या 2-3 सालों में यह पनप सकता है। एड्स के मरीज को टीबी और टीबी के मरीज को एड्स की आशंका ज्यादा रहती है, इसलिए टीबी के मरीज को खास एहतियात रखने की जरूरत होती है। इस विषाणु के शरीर में घुसने के माध्यम हैं—

खून से एचआईवी संक्रमण

इस वायरस के शरीर में आने की सबसे पहली वजह स्वस्थ खून का एचआईवी संक्रमित खून के संपर्क में आना। इससे एचआईवी होने की आशंका प्रबल हो जाती है, क्योंकि वायरस सीधे खून में आ जाता है। एक्सीडेंट होने पर खून चढ़ाने की जरूरत पड़ना लाजिमी है। जाहिर है खून कहीं से तो लिया जाएगा। यह खून कैसा है, स्वस्थ या संक्रमित हम नहीं जानते हैं। यदि चढ़ाए जानेवाले खून में एड्स के वायरस हैं, तो एड्स होना निश्चित है। वहीं एड्स ग्रस्त मरीज की चोट का खून स्वस्थ व्यक्ति की ताजा चोट में लग जाए, तो वायरस संक्रमित हो सकता है। अगर पेशेंट में वायरल लोड काफी ज्यादा है, तो वह ज्यादा संक्रमित करेगा और जिसमें वायरल लोड कम होगा, वह कम संक्रमित करेगा।

पहले हिंदुस्तान में असंख्य ब्लड बैंक थे, जहां रक्तदान करनेवालों की कोई जांच नहीं होती थी। अब यह अनिवार्य कर दी गयी है और ब्लड बैंकों का सर्टिफाई होना आवश्यक हो गया है।

इन्जेक्शन से एड्स संक्रमण

दूसरा तरीका पीडब्ल्यूआईडी यानी इन्जेक्शन के जरिए ड्रग्स लेना, इससे भी एड्स होता है। इन्जेक्शन से सबसे ज्यादा एड्स उनको होता है, जो इसके जरिए नशा करते हैं, एक ही इन्जेक्शन से 4-5 लोग हेरोइन आदि लेते हैं, इससे एड्स होने के मौके बहुत बढ़ जाते हैं।

डिस्पोजेबल सिरिंजेस भी इधर 10 साल से चलन में हैं, डॉक्टर भी नयी सिरिंज खरीद कर लाने को कहते हैं, लेकिन पहले तो सुइयां उबाल कर ही इस्तेमाल की जाती थीं, पर सुइयां उबालने से एचआईवी वायरस नहीं मरता। एक स्टडी के अनुसार, दिल्ली में उतनी सिरिंजेस बनती नहीं हैं, जितनी इस्तेमाल होती हैं, कचरे से बीन कर उनकी दोबारा पैकिंग के किस्से भी सामने आए हैं। यह भी एक रिस्क फैक्टर है। लेकिन इन्जेक्शन की तुलना में खून के जरिए एचआईवी ज्यादा तेजी से फैलता है। क्योंकि इन्जेक्शन की सूई की नोक में जरा सा खून ही लगा होता है, इसलिए इन्जेक्शन से एड्स का एक्सपोजर उतना नहीं है। पर मणिपुर राज्य में एड्स होने की वजह सेक्स के बजाय इन्जेक्शन से ड्रग लेना है। आईयूडी से 20 प्रतिशत एड्स हो सकता है, लेकिन खून से खून में मिलने पर एड्स का वायरस 100 प्रतिशत प्रवेश पा जाता है। इसी तरह टैटू बनवाते समय यदि गोदने की सूई एचआईवी सक्रंमित हो, तो एड्स हो सकता है।

सेक्स से इन्फेक्शन

महिला का वेजाइनल सरफेस एरिया ज्यादा होता है, अगर पुरुष को एचआईवी है और वह स्वस्थ महिला से सेक्स करता है, तो महिला को संक्रमण हो जाएगा। वहीं औरत में एचआईवी वायरस हो, और आदमी नेगेटिव है, तो आदमी को एड्स होने की शंका कम इसलिए है, क्योंकि उसका सरफेस एरिया कम है। यदि वेजाइना में कट है या खून आता है, तो एड्स हो सकता है। एचआईवी से ग्रसित व्यक्ति द्वारा एनल सेक्स करने पर इसकी आशंका काफी बढ़ जाती है। एड्स होने के लिहाज से एनल सेक्स सबसे ज्यादा खतरनाक कारण है, क्योंकि लुब्रिकेशन ना होने से ब्लीडिंग होना स्वाभाविक है। उस पर यदि महिला को यौनजनित रोग हैं, तो उसमें इसके फैलने की वजह बन सकता है। रेप की शिकार महिला को एड्स हो सकता है, क्योंकि संभव है कि रेपिस्ट को एड्स रहा हो। ओरल सेक्स से एड्स कम संक्रमित होता है।

एक्सीडेंटल एड्स

एड्स एक्सीडेंटल भी होता है। मसलन रेप होने, संक्रमित खून चढ़ने, संक्रमित एग या सीमन द्वारा

गर्भधारण के बाद ऐसी शंकाएं सामने आती हैं। कई बार संक्रमित खून चढ़ने से हो जाता है। आजकल लोग सीमन व एग डोनेट करते हैं। ब्लड टेस्ट तो हो जाता है, पर सीमन या एग का टेस्ट नहीं होता। यदि डोनेट करनेवाले को एचआईवी इन्फेक्शन है, तो सीमन और एग में भी एचआईवी वायरस हो सकता है। ऐसे में बच्चे में एचआईवी वायरस हो सकता है।

मां द्वारा बच्चे को संक्रमण

मां से बच्चे को एड्स संक्रमित होता है, क्योंकि प्लेसेंटा के माध्यम से मां का खून बच्चे तक पहुंचता है। डिलीवरी के समय या गर्भ में ही बच्चे को यह संक्रमण लग सकता है। एड्स संक्रमित मां के द्वारा स्तनपान कराने से शिशु को उसके दूध के जरिए संक्रमण हो सकता है।

डॉ. मुंजाल के अनुसार, एड्स की दवाइयों में धमाका हिंदुस्तान ने किया है। पहले दुनियाभर में ये दवाएं बेहद महंगी थीं। लेकिन इंडिया में दवाएं इतनी सस्ती हैं कि पूरी दुनिया का दवा मार्केट हिला हुआ है। दुनियाभर में 80 प्रतिशत खपत हिंदुस्तान द्वारा निर्यात की गयी एड्स की दवाएं हैं। भारत में पेशेंट को दवाएं लेने दूरदराज जाना पड़ता है। दवाएं टाइम से लेनी है, एक घंटे की देरी भी संक्रमण को बहुत बढ़ा देती है। इनकी कीमत प्रतिदिन 100 रुपए से ज्यादा नहीं है। लेकिन कम आय दर के लोगों के लिए यह कीमत बहुत ज्यादा है। टेस्ट कराते रहना पड़ता है, जो काफी महंगे होते हैं। शरीर में मौजूद सीडीफोर सेल्स एचआईवी के वायरस को खाते हैं। इन सेल्स की बहुलता बने रहने पर एड्स कंट्रोल में रहता है। सीडीफोर की संख्या गिरने पर एड्स के लक्षण दिखने लगते हैं, इनकी संख्या 200 से गिरने पर एड्स की दवाइयां देना अवश्यंभावी हो जाता है। यह काउंट बढ़ने पर एड्स के लक्षणों से मुक्त रहेंगे।



इन्जेक्शन की तुलना में खून के जरिए एचआईवी ज्यादा तेजी से फैलता है। अब यह जानलेवा बीमारी नहीं है। इसका इलाज संभव है।

एड्स का इलाज संभव

अनेक ऐसे एड्स के मरीज हैं, जो सीडीफोर काउंट को नियमित दवाएं ले कर कंट्रोल में रखते हैं। अमेरिका में तो लोग नियमित दवाएं ले कर 20-20 साल तक जी रहे हैं, बिना किसी स्वास्थ्य संबंधी शिकायत के। उनको खांसी-जुकाम तक नहीं होता है। इसकी दवाएं बिलकुल उसी तरह लेनी हैं, जिस तरह ब्लड प्रेशर, शुगर की दवाएं ली जाती हैं।

लेकिन एड्स एक बार जीन्स में जाने के बाद शरीर से हट नहीं सकता है, यह शरीर में बना रहता है, पर दवाओं से कंट्रोल भी रहता है। यह बॉडी का पार्ट बन जाता है। हेपेटाइटिस बी और एड्स का मोड ऑफ ट्रांसफॉरमेशन एक है। इसके होने के चांसेस ज्यादा है।

हेपेटाइटिस बी से होनेवाली मौतें एड्स की तुलना में कहीं अधिक हैं। एड्स के साथ सेक्स के जरिए होने का कलंक जुड़ा हुआ है। एड्स होने पर घबरानेवाली बात नहीं है, इसका इलाज पूरी तरह संभव है। करीब के आईसीटीसी सेंटर पर जाइए, वहां काउंसलिंग के साथ दवाएं भी दी जाएंगी। अब यह जानलेवा बीमारी बिलकुल नहीं है। इसके मरीज का जीवन रोजाना समय से दवा लेने, हेल्दी खानपान और स्वस्थ माहौल में रहने से सुरक्षित रहेगा। किसी को एड्स हो गया है, तो जिंदगीभर सेफ सेक्स की ओर ध्यान देना होगा, ताकि दूसरे को यह ना हो।

◆ **मीना पांडेय**



कमाल की तिकड़ी

बिजनेसमैन पति, भरापूरा परिवार, पढ़ाई में व्यस्त बच्चे और खाली समय कैसे बिताऊं की ऊहापोह में फंसी गृहिणी। कुछ-कुछ अपनी ही कहानी लगी ना आपको। अब जरा इसमें एक लाइन और जोड़ दें—अपने खाली समय में अपने जैसी दूसरी गृहिणियों के हुनर को पहचान दिलाने की कवायद में जुटी 3 गृहिणियां। मिलिए गाजियाबाद की तीन महिलाओं वाणी गोयल, प्रियंका बंसल और सरिता करनानी से। छोटे शहरों की महिलाओं के पास टैलेंट की कमी नहीं है, इसमें कोई शक नहीं, लेकिन उन्हें सही अवसर और मौका नहीं मिल पाता कि वे अपना टैलेंट दिखा सकें। इन शहरों में हर तरह की सुविधाएं भी नहीं मिल पातीं, हालत यह है कि अपनी छोटी-बड़ी जरूरतें पूरी करने के लिए इन लोगों को आसपास दिल्ली, नोएडा जैसी जगहों पर जाना पड़ता है। इन्हीं सब बातों को ध्यान में रख कर शुरुआत हुई है वीणा, प्रियंका और सरिता के *इंप्रेशंस* की। प्रियंका का कहना है, ''बच्चों के स्कूल में हम लोगों की मुलाकात हुई। बातचीत में महसूस हुआ कि हम लोग तो फिर भी बाहर चले जाते हैं, लेकिन यह हर किसी के लिए तो संभव नहीं। हमारे आसपास ही इतनी महिलाएं हैं, जो अपने घर से ही काम कर रही हैं। हम चाहते थे कि कुछ ऐसा करें कि इन महिलाओं को भी अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिले। इसी को ध्यान में रखते हुए तीज के अवसर पर हमने किड्स कार्निवल लगाया, जिसे काफी पसंद किया गया। इसमें बच्चों के लिए एडवेंचर स्पोर्ट्स के अलावा महिलाओं की भी पसंद की चीजें थीं।''

मन में कुछ कर दिखाने के जज्बे के साथ-साथ अगर इरादा भी नेक हो, तभी बात बनती है। गाजियाबाद के अच्छे व्यापारी घरानों की इन बहुओं ने इसी बात को सच साबित कर दिखाया है। इनका अगला सपना है, *बंधन वेडिंग एग्जीबिशन*, जिसमें आसपास के छोटे-बड़े तमाम शहरों के व्यापारी चाहें, तो अपने लिए काम के अवसर तलाश सकते हैं। शादी की तैयारियों से जुड़ी हर चीज एक ही छत के नीचे इस एग्जीबिशन में मौजूद रहेगी। बड़ी बात यह है कि काम की क्वॉलिटी के मामले में छोटे शहरों के ये लोग किसी भी मामले में बड़े शहरों के एक्सपर्ट्स से कम नहीं हैं। अपने आपमें अनूठी इस तिकड़ी ने युवाओं और बच्चों को भी अपने साथ जोड़ा, जिनकी डिमांड पर ही आनेवाली छुट्टियों में क्रिकेट और चेस का क्रैश कोर्स कराने का प्लान भी बन चुका है, क्योंकि गाजियाबाद जैसे शहर में बच्चों के लिए क्रिकेट या स्पोर्ट्स की एक भी ऐकेडमी तक नहीं है। यह तो बस शुरुआत है, उम्मीद है कि कुछ ही समय इस तिकड़ी का *इंप्रेशन* जम ही जाएगा!



गोल्डन गर्ल प्रियंका पंवार

17वें एशियन गेम्स में स्वर्ण पदक जीत कर लानेवाली प्रियंका जोश से भरी हुई हैं।

सांप्रदायिक हिंसा के दंश और जुर्म की कालिख के साथ जूझते पश्चिमी उत्तर प्रदेश के लिए मुजफ्फरनगर को एक नयी पहचान मिली। यहां की बेटी प्रियंका पंवार पिछले दिनों दक्षिण कोरिया के इंचियोन में संपन्न हुए एशियन गेम्स में रिले रेस में स्वर्ण पदक जीत कर लौटीं, तो प्रियंका को मुजफ्फरनगर ने सिर-आंखों पर बिठा लिया। आत्मविश्वास से लबरेज प्रियंका एक अंतरंग बातचीत में खुल कर बोलीं।

3 अप्रैल 1988 को कृषक परिवार में जन्मी प्रियंका को उनके पिता शिवकुमार पंवार ने कभी अपने तीनों बेटों से कम नहीं समझा। बड़ा बेटा अरुण भी प्रियंका की तरह रेलवे में है और स्पोर्ट्स पर्सन है। प्रियंका अपने दौड़ने के शौक के बारे में हंसते हुए बताती हैं, ''बचपन में लोगों के घर की घंटी बजा कर भाग जाती थी, पर कभी पकड़ी नहीं गयी।'' पापा की लाड़ली बिटिया उनके साथ खेतों में दौड़ लगाती थी। एथलीट बनने के उसके सपने को पिता ने पंख दे दिए और वह सपना एक जुनून बन गया। उनका मानना है कि यह ऐसी फील्ड है, जिसमें जितनी मेहनत करोगे उतना ही आगे बढ़ोगे। आपको कोई दूसरा आगे नहीं बढ़ा सकता। हां, कभी-कभी स्टेट कोच अपनी स्टेट की खिलाड़ी को आगे बढ़ाने की कोशिश करते हैं, पर सब कुछ लड़की की योग्यता पर निर्भर है। विदेशी कोच सिर्फ टैलेंट को निखारते हैं। एथलीट बनने के लिए जज्बा, अनुशासन, वक्त पर सोना-जागना, खाना-पीना और सख्त मेहनत जरूरी है। इसी वजह से मेरे शोल्डर किसी आदमी जितने मजबूत हैं।''

उनकी नजर में महिला एथलीट की सबसे बड़ी समस्या ईव टीजिंग की है। वे कहती हैं, ''हमें शॉर्ट्स पहन कर प्रैक्टिस करनी होती है। ऐसे में हर उम्र के लोगों के भद्दे जुमले या बराबर से बाइक पर गुजरते हुए हाथ मारने जैसी घटिया हरकतें होती हैं। स्टेडियम में भी लड़के छेड़खानी से बाज नहीं आते। यह सबसे ज्यादा हमारे यहां ही होता है। लड़कियां तो डर कर स्टेडियम आना ही छोड़ देती हैं। लेकिन मैं किसी की गलत बात बर्दाश्त नहीं कर सकती।''

डोपिंग के इल्जाम को वे अपनी जिंदगी का सबसे खराब वक्त कहती हैं। वे दुखी स्वर में कहती हैं, ''हम 6 लड़कियां जो 2010 कॉमनवेल्थ गेम्स की गोल्ड विनर थीं उन सब पर डोपिंग का चार्ज लगा। डोपिंग का अर्थ है, कोई नशा। कुछ सॉल्ट हैं, जो प्रतिबंधित हैं। मुदगल कमेटी की जांच रिपोर्ट में आया कि जो सप्लीमेंट हम खा रहे थे उनमें एक जिंगसिंग (अश्वगंधा) के अंदर वह सॉल्ट था। हाईकोर्ट के एडवोकेट आर. के. आनंद ने फ्री केस लड़ कर हमें इंसाफ दिलाया। क्लीन चिट मिल गयी, तो हम लोग ओलंपिक ट्रायल के लिए जा रहे थे तभी स्विटजरलैंड के 'कोर्ट ऑफ ऑरबुटेशन' से अपील आयी कि इंडिया ने अपनी एथलीट्स को बचा लिया। इसके बाद एक साल का बैन और बढ़ गया।

मायूस हो कर जब फोन पर पापा को बताया, तो उन्होंने कहा, ''बेटा, अब करके दिखाना है, टूटना नहीं। यह दाग तभी छूटेगा जब एशियन गेम्स में तिरंगा लहराएगी।''



मां-पापा का काफी सपोर्ट रहा। सब कहते थे कि अब कभी कमबैक नहीं कर पाएगी। पर मैंने इसे चैलेंज की तरह लिया। इस बैन के बाद जिंदगी बेहद मुश्किल थी। लोगों ने नशेड़ी का आरोप लगा कर कमरे से निकाल दिया। ग्राउंड छीन लिया। हर जगह लोग ताने देते थे। मैं अपने घर की छोटी सी छत पर 1-1 घंटे वॉर्मअप करती थी, ताकि कुछ प्रैक्टिस बनी रहे।

अपने ईमानदार पर बर्खास्त हो चुके कोच के प्रति अपार श्रद्धा रखनेवाली प्रियंका की गोल्ड मेडल मिलने पर पहली प्रतिक्रिया थी, ''यह मेडल हमारे उस निर्दोष कोच के लिए है, जिन्हें धक्के मार कर निकाल दिया गया था। यह उन लोगों के मुंह पर तमाचा है, जो परेशान करते और कहते थे कि यह अब कभी कमबैक नहीं कर सकेगी।''

फील्ड की सुविधाओं के बारे में वे कहती हैं, ''जिस स्तर तक के मेडल ला रहे हैं उतनी सुविधाएं मिल रही हैं, लेकिन जरूरत है और अधिक विश्वस्तरीय सुविधाएं मिलें, जिससे हम ओलंपिक में गोल्ड ला सकें। मैं ओलंपिक में तिरंगा लहराना चाहती हूं और रिटायरमेंट के बाद अपने जिले में स्पोर्ट्स एकेडमी की स्थापना करूंगी, ताकि वहां की लड़कियां अपना सपना पूरा कर सकें।''

खुद को पापा के सबसे करीब माननेवाली प्रियंका उन लड़कियों और उनके माता-पिता से इतना भर कहना चाहती हैं कि उन्हें अपनी सोच बदलनी होगी, वे बेटी को कोख में ना मारें। वह जिस फील्ड में जाना चाहे उसे पूरा सहयोग दें। लड़कियों का इंडिपेंडेंट होना भी बहुत जरूरी है। लड़कियों के लिए उनका मैसेज है कि अगर कोई सपना देखा है, तो उसे पूरा करने में जी जान लगा दें। सब कुछ मिल सकता है, बस एक बार खुद पर भरोसा करके तो देखिए। ◆ **बीना शर्मा**


Soft &
tender
It's more than just a feeling. It's true love. Soulmates makes your beautiful fairytale come true. Subtle yet sexy. Raw yet risque. Comfortable yet coquettish. Dreamy lingerie that is simply perfect for you. Make it forever and find yourself again.
BODYCARE
SOULMATES
wedding collection

वनिता लोटस हर्बल

वो खुशनसीब पल

मेरी जिंदगी का खुशनसीबी भरा लमहा, जो भुलाए नहीं भूलता।

ढूंढ़ती आंखों ने पाया लाल



बात 10-12 साल पुरानी है, जब मैंने एक प्यारे से बेटे को जन्म दिया। सभी की लाड़ली बहू तो पहले से ही थी, अब और भी लाड़ली बन गयी। मेरा बेटा बड़े शांत स्वभाव का था। उसकी परवरिश मैं पूरे मनोयोग से कर रही थी। जीवन सुखी था, कोई परेशानी ना थी।

बेटे की बालसुलभ हरकतों और बातों से घरवालों का दिल हमेशा उस पर आया रहता था। हम सब उसे ही दुलराते रहते, उसके छोटे-छोटे कामों को करने की होड़ लगी रहती। दादी का तो वह बहुत ही लाड़ला था, लेकिन मेरे बिना तो एक एक पल भी नहीं रह सकता था।

मेरे साथ ही सोता-जागता था, लेकिन मुझे क्या पता था कि हम दोनों को कुछ समय के लिए अलग होना पड़ेगा। हुआ कुछ यों कि बेटे के एक साल का होते-होते मेरी तबीयत काफी खराब हो गयी। पहले शहर में ही इलाज कराया गया। लेकिन जब तबीयत में सुधार नहीं आया, तो मुझे दिल्ली के एक हॉस्पिटल में भरती कराया गया। सभी रिश्तेदार और आसपड़ोसवाले मेरे लिए दुआ कर रहे थे।

मेरे बेटे को मेरे पास नहीं आने दिया जाता था। वहां बच्चों का मरीज के पास आना मना था। मुझे बड़ी चिंता लगी रहती कि मेरा बेटा मेरे बिना कैसे रहता होगा। वह हॉस्पिटल में होते हुए भी मेरी नजरों से दूर था। मैं हर वक्त उसके ही बारे में सोचती और मन ही मन रोती रहती। मैं बस अपने बेटे से मिलना चाहती थी। उस अस्पताल में चारों धर्मों के मंदिर बने हुए थे। मेरा नन्हा सा सालभर का बेटा हर मंदिर में जाता और ढोक लगाता था। यह उसके लिए खेल था और दिल बहलाने का साधन भी। उसको यह सब उसकी दादी ने सिखाया था। वे उससे कहतीं कि भगवान जी से कहो कि मेरी मम्मी को जल्दी से ठीक कर दो, हम उनको ले कर घर जाएं। मेरा बेटा अपनी तोतली जबान में जितना बोल पाता, बोलता।

मेरा इलाज चल रहा था और उससे मुझे आराम मिल रहा था। डॉक्टर को भी सुधार दिख रहा था। एक दिन उन्होंने मुझे बताया कि अब आपको जल्दी ही छुट्टी मिल जाएगी। मुझे लगा मानो ईश्वर ने मेरे परिवारवालों और मेरे बेटे की प्रार्थनाएं सुन लीं। अब मैं जल्दी से जल्दी बेटे के साथ घर जाना चाहती थी।

मैं बेसब्री से उस दिन का इंतजार करने लगी। मुझे मेरे बेटे की याद बहुत सताने लगी थी। मेरे पति मुझे बताते रहते कि वह एकदम ठीक है, तुम चिंता ना करो, पर मेरे लिए यह संभव नहीं था। आखिर 15 दिनों बाद मुझे हॉस्पिटल से छुट्टी मिल गयी।

मैं इतने दिनों बाद जब हॉस्पिटल से बाहर आयी, तो मेरी आंखें मेरे लाल को ढूंढ़ रही थीं। वह मेरी सास की गोद में था, जिनको अम्मा कहता है।

मेरे पास आने पर उसने अम्मा की गोद में बैठे-बैठे प्यार से मेरे गले में अपनी बांह डाल दी और मुस्करा दिया।

मुझे इतना अच्छा लगा कि मेरा बच्चा बिना बोले, बिना जिद या शिकायत के मेरा चुपचाप इंतजार कर रहा था। मेरी आंखें खुशी से भर आयीं।

भावना अग्रवाल, *आगरा*

स्मॉलेस्ट बट द बेस्ट



बात उन दिनों की है जब मैं इंग्लिश ऑनर्स के प्रथम वर्ष में थी। उसी साल मेरे पिता का आकस्मिक निधन हो गया।

मेरा परिवार दुख के सागर में डूब गया। मां का मन चिंता में घुलता रहता। मुझसे बड़ी 2 बहनों और भाई के भविष्य की चिंता उनके मन में समायी रहती। परिवार में कोई कमानेवाला नहीं। जिसकी बेटियां शादी के लायक हों और पति चल बसा हो, उस अकेली औरत के मन में असुरक्षा कैसे पैदा नहीं होगी। पिता जी के बिना घर चलाना, उनके लिए आसान तो बिलकुल नहीं था।

मेरा मन उदास था और पढ़ाई में तो कतई नहीं लगता था। लगता कि मां का दुख कैसे कम किया जाए? कोई उपाय ना सूझने पर मैं और भी उदास हो जाया करती थी। इसी बीच मेरी अभिन्न मित्र किरन मुझे बहुत ढाढ़स बंधाती और यही कहती कि समस्या से भागना कोई हल नहीं है। पढ़ाई करो, तभी समस्या का समाधान निकलेगा और अपनी मां की भी तभी कुछ मदद कर पाओगी।

मैंने आठवीं कक्षा की एक लड़की को ट्यूशन पढ़ाना शुरू किया और अपनी पढ़ाई में जी-जान से जुट गयी। पहले से भी अधिक परिश्रम करके वार्षिक परीक्षा दी।

रिजल्ट आने पर किरन मेरे घर दौड़ी आयी। उसने बताया कि मैंने कक्षा में सर्वोच्च अंक प्राप्त किए हैं। मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। वार्षिकोत्सव में प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रोफेसर शेषाद्रि द्वारा मुझे पुरस्कृत किया गया।

मैं पतली-दुबली, 4 फीट 10 इंच की लड़की थी। जब मैं स्टेज पर उनसे पुरस्कार लेने पहुंची, तो मेरा कंधा थपथपाते हुए शाबाशी देते हुए बोले, ''स्मॉलेस्ट बट द बेस्ट।'' मैं बहुत दिनों बाद दिल से मुस्करायी। आज से 50 साल पहले की स्मृति मेरे मन के कोने में आज भी उतनी ही सुखद है।

शशि भटनागर, *हल्द्वानी*



ऊपरवाले ने दिया साथ



बात 5 जनवरी 2014 की है। मैं सरदी की छुट्टियां मना कर लौट रही थी। मेरी हैदराबाद से जयपुर की फ्लाइट सुबह 9 बजे की थी। चूंकि मेरे हसबैंड हैदराबाद में जॉब करते हैं, मैं अकेले दोनों बच्चों के साथ जयपुर आ रही थी। वहां से ट्रेन पकड़ कर कोटा जाना था, जहां मेरा घर है। एअरपोर्ट पहुंचने पर पता चला कि फ्लाइट 2 घंटे लेट है। मुझे फिक्र होने लगी कि जो फ्लाइट 11:30 पर पहुंचनी थी, अब वह 1:30 पर पहुंचेगी। दरअसल मुझे 2:15 बजे की जयपुर से कोटा के लिए ट्रेन पकड़नी थी और उसमें मेरा रिजर्वेशन था। मुझे लगा कि अगर पहुंचूंगी ही 1:30 पर, तो सवा 2 बजे की ट्रेन कैसे पकड़ूंगी। साथ में छोटे बच्चे भी हैं। जब मेरा तनाव गहरा गया, तो मैंने सोचा कि अब भगवान जैसा चाहें, वैसा करें। मैंने सब कुछ उनके ऊपर छोड़ दिया। जयपुर पहुंचने पर कोटा की ट्रेन पकड़ने के लिए टैक्सी पकड़ी, तो ट्रैफिक की वजह से जाम में फंस गयी। मेरे बेटे की वैसे ही तबीयत खराब थी। फ्लाइट में भी सारे रास्ते टेंशन में थी और टैक्सी में भी वही तनाव घेरे था। भागते-दौड़ते किसी तरह 2:30 तक स्टेशन पहुंची। वहां पता चला कि ट्रेन 1 घंटा लेट है। सुन कर जान में जान आयी। लगा कि अब बेटे को आराम से घर ले कर जा पाऊंगी। उस वक्त जिस तरह भगवान ने मेरी मदद की, मैं आज तक नहीं भूली। मेरी आंखों में खुशी के आंसू थे। लगा कि जो अकेला होता है, उसके साथ भगवान होता है। फ्लाइट का लेट होना और ट्रेन का भी लेट होना आपस में इत्तेफाक सा था, पर मेरा दिल सुकून में था कि मैं बिना परेशानी के घर पहुंच जाऊंगी।

कमलदीप, *कोटा*

दुर्घटना से सीखा



यह वाकया कुछ दिन पहले का है, जब मेरे बड़े चाचा अपने बेटे को स्कूल पहुंचा कर वापस लौट रहे थे। चाचा जी हजारीबाग, झारखंड में रहते हैं। वापसी में उनके स्कूटर को एक मोटरसाइकिलवाले ने टक्कर मार दी। दोनों ही बीच सड़क पर घायल हो कर गिर पड़े। चाचा जी के सिर में चोट लगी थी, काफी खून बह रहा था। वह तो भला हो राह से गुजर रहे उस आदमी का, जिसने तत्काल दोनों घायलों को अस्पताल पहुंचाया। डॉक्टर ने बताया कि यदि दोनों को अस्पताल पहुंचाने में थोड़ी सी भी देर हो जाती, तो उनकी जान तक जा सकती थी। ना जाने कहां से वह अपरिचित पहुंच गया और बिना सोचे, मदद की। इस घटना से एक बात पूरे परिवार ने सीखी कि चाहे कोई अजनबी ही क्यों ना हो, यदि वह संकट में है, तो उसकी मदद करने से पीछे नहीं हटना है। हमारा कोई अपना भी उस स्थिति में हो सकता है। खासकर तब जब किसी की मदद करने से उसकी जान बच सकती हो। दूसरी बात का निश्चय यह किया कि दूरी कितनी ही कम क्यों ना हो, गाड़ी चलाते समय हेलमेट जरूर पहनें। दुर्घटना कम दूरी पर भी घट सकती है। आज हमारा पूरा परिवार उस अनजान व्यक्ति के प्रति कृतज्ञता महसूस करता है, जिसने हमारे चाचा जी को अस्पताल पहुंचा कर उनकी जान बचायी।

अनिता तिवारी, *दिल्ली*

बच्चों का टिफिन



लगभग 11-12 साल पुरानी एक छोटी सी घटना है, लेकिन मेरे लिए बहुत ही महत्वपूर्ण। बच्चों के स्कूल में पेरेंट्स-टीचर मीटिंग थी। नियत समय पर जब मैं पहुंची, तो देखा कि क्लास टीचर के पास पहले से ही 8-10 मम्मियां बैठी हुई हैं। मैं पीछे खड़ी हो कर उनकी बातें सुनने लगी।

वे सब बच्चों के टिफिन को ले कर बातें कर रही थीं। उनकी बातों से पता चला कि मैम ने बच्चों के टिफिन में परांठा-सब्जी लाने को अनिवार्य कर दिया है। सुबह-सुबह उठ कर सब्जी काटना, धोना, बनाना व बच्चों को तैयार करना कितना मुश्किल होता है। अचार के साथ पूरी-परांठा देना आसान होता है। इसी प्रकार हर कोई मैगी, ब्रेड-बटर या ब्रेड -जैम जैसे आसान टिफिन की ही बात कर रही थीं। मैडम कुछ देर तक उनकी दलीलें सुनती रहीं, फिर मेरी ओर इशारा करके बोलीं, ''इनको देखिए... मुझे 3-4 साल हो गए इनके बच्चों के टिफिन चेक करते हुए, इनके बच्चे रोज परांठा-सब्जी ही लाते हैं। आखिर ये भी सुबह उठती होंगी, बच्चों का टिफिन बनाती होंगी, 3 बच्चे हैं इनके और तीनों ही पढ़ने में होशियार।'' सभी मम्मियां पलट कर मेरी देखने लगीं। मैं अचंभित थी। मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि मेरा एक छोटा सा काम पल के लिए मुझे इतना महत्वपूर्ण बना देगा। आज बच्चे बड़े हो गए हैं, लेकिन जब कभी इस घटना को याद करती हूं, तो होंठों पर बरबस एक मुस्कान तैर जाती है।

अमिता श्रीवास्तव, *सहारनपुर*

खास है वीट ग्रास



नेचुरल चीजों के दीवाने वीट ग्रास की खूबियों से अनजान हैं, जबकि इसके अनगिनत फायदे हैं...

स्वस्थ रहने के लिए हम कई तरह के सप्लिमेंट्स लेते हैं, पर उन चीजों को भूल जाते हैं, जो प्रकृति की तरफ से हमें मिल रही हैं। वीट ग्रास उनमें से एक है। रोजाना इसका जूस पीने से आप कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं। यह विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है। किसी गंभीर बीमारी के कारण शरीर में आनेवाली कमजोरी से उबरने में वीट ग्रास का जूस फायदेमंद है। बीमारी के कारण बेजान हुई स्किन को भी रिफ्रेश करता है वीट ग्रास का जूस।

वीट ग्रास की इसी उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए वैज्ञानिकों ने इसे ग्रीन ब्लड या हरा रक्त कहा है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट्स भी भरपूर होते हैं। विटामिन ए, सी, ई, विटामिन बी जैसे थायमिन और राइबोफ्लेविन, नाएसिन, विटामिन बी 6, पैंथोथेनिक एसिड आदि पाए जाते हैं। मिनरल्स की बात करें, तो इसमें मैंगनीज, जिंक, मैग्नीशियम, आयरन आदि पाए जाते हैं। इन तत्वों के अलावा इसमें क्लोरोफिल भी पाया जाता है। क्लोरोफिल में सबसे ज्यादा सूर्य की ऊर्जा होती है और भरपूर ऑक्सीजन भी।

इस्तेमाल का तरीका

जब गेहूं के बीज को बोया जाता है, तो कुछ ही दिनों में अंकुरित हो कर बढ़ने लगता है और इसमें पत्तियां निकलने लगती हैं। इन्हीं पत्तियों को वीट ग्रास कहा जाता है, जिसमें सभी पोषक तत्व प्राकृतिक रूप से उपस्थित रहते हैं और शरीर में आसानी से पच जाते हैं। वीट ग्रास को ऐसे ही चबा कर नहीं खाया जा सकता, क्योंकि इसे पचाने में मुश्किल होती है। इसकी ताजी पत्तियों को पीस कर उनका रस निकाला जाता है। कुछ देसी वैद्य या दाइयां इसे पानी में घोल कर एनीमा (पेट साफ करने के लिए) के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं।

वीट ग्रास के फायदे

वीट ग्रास पर हुए शोधों में शामिल हैं अल्सर के रोगियों पर हुई रिसर्च, जिन्हें एक महीने तक लगातार 100 मि.ली. वीट ग्रास का जूस पीने से बीमारी में फायदा हुआ। इसी तरह इजरायल में ब्रेस्ट कैंसर के लिए कीमोथेरैपी लेनेवाली महिलाओं पर भी इसका फायदा देखा गया। 30 महिलाओं पर हुए इस शोध में लगभग 20 प्रतिशत महिलाओं पर रोजाना 20 प्रतिशत जूस लेने का सकारात्मक प्रभाव देखा गया और कुछ महिलाओं ने इसके सेवन से जी मिचलाने की शिकायत की। भारत में थैलेसीमिया के रोगियों पर भी हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि रोजाना 100 मि.ली. जूस लेनेवाले मरीजों को ब्लड ट्रांसफ्यूजन की कम जरूरत पड़ी।

वीट ग्रास के अन्य फायदों में शामिल हैं—

- वीट ग्रास जूस में 70 प्रतिशत तक क्लोरोफिल होता है, जो शरीर में खून बढ़ाता है। यह बीमारी फैलानेवाले बैक्टीरिया को पनपने से रोकता है।
- यह शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाती है, जिससे मस्तिष्क और बॉडी टिश्यूज को भी फायदा पहुंचता है।
- इसके नियमित सेवन से आपको लगभग सभी पोषक तत्व मिल जाते हैं।
- गाजर या दूसरे फलों के जूस के मुकाबले वीट ग्रास का जूस शरीर को ज्यादा डिटॉक्स करता है।
- यह हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करके शरीर में जमा हेवी मेटल्स को बाहर निकालता है।
- इसे आप शरीर का डिटरजेंट भी कह सकते हैं। यह शरीर की दुर्गंध को दूर करता है।
- रोजाना थोड़ी-थोड़ी मात्रा में वीट ग्रास का जूस लेना दांतों की सड़न भी रोकता है। इसका रस 5 मिनट मुंह में रखें, दांत दर्द में आराम मिलेगा।
- इससे गरारे करने से गले में खराश दूर होती है।
- गरम पानी से भरे टब में थोड़ा सा वीट ग्रास का जूस डालें और इसमें 15-20 मिनट तक बैठें। त्वचा को पोषण मिलेगा और यह दमक उठेगी।
- आर्थराइटिस के मरीज वीट ग्रास के रस में डूबा रुई का फाहा दर्दवाले स्थान पर रखें और ऊपर से प्लास्टिक से कवर कर लें। दर्द में आराम होगा।
- कई स्त्री रोगों में भी यह फायदा पहुंचाता है।
- इसके जूस से सिर की मालिश करें और शॉवर कैप से कवर कर लें। डैंड्रफ दूर हो जाएगी।
- वीट ग्रास का नियमित सेवन शरीर में स्फूर्ति और ताजगी भरता है और शरीर को स्वस्थ बनाता है।



◆ नेहा 'अजूबा

Committed to promote new talents

avlōkan

Academy of theatre fine art & culture

Presents

Media Partner

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

वनिता

महिलाओं की ताजगी भरी हिंदी मासिक पत्रिका

दैनिक जागरण

कन्या भ्रूण हत्या पर आधारित नाटक

सुनहरी धूप

महिला सशक्तिकरण का प्रयास





Written by
Ms. Kirti Prakash



Director
Pankaj S Dayal

Venue:
Shri Ram Centre
Mandi House, New Delhi

Date & Time:
16 Dec. 2014, 6.30 p.m.

avlōkan® (ATFAC)
ek samvedansheel manch

Regd. Off.: 602, D-9B/2, Ward No. 3, Mehrauli, New Delhi-110030
Mob. 9818074425, 9871580894
E-mail: avlokanavlokan2010@gmail.com, avlokanavlokan@yahoo.com
www.facebook/avalokanpankaj

Ticket Online: Through bookmyshow.com



मुट्ठीभर मेवे

सेहत और सूरत दोनों को संवारते हैं मुट्ठीभर मेवे।

थोड़े महंगे जरूर हैं, लेकिन नियमित सेवन करें, तो सेहत की कई बलाओं को दूर रखा जा सकता है। सभी जानते हैं कि आज रोगों का इलाज कराने में काफी पैसे खर्च होते हैं, तो क्यों ना थोड़े पैसे खर्च कर सूखे मेवे खाएं और रोगों को दूर रखें।

काजू की देखें करामात

- काजू में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। यह कैल्शियम के साथ मिल कर दांतों और मसूढ़ों की सुरक्षा करता है।
- यह हड्डियों और जोड़ों की फ्लेक्सिबिलिटी यानी लचीलेपन को बनाए रखता है।
- मेनोपॉज से गुजर रही महिलाओं को तनाव होना एक आम समस्या है। प्रतिदिन कुछ काजू खा कर इस तनाव से बचा जा सकता है।
- काजू में पाए जानेवाले फाइटो-केमिकल्स कैंसर और दूसरे रोगों से रक्षा करते हैं। इतना ही नहीं, इसमें मौजूद मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड धमनियों की बीमारियों से बचाते हैं और हार्ट स्ट्रोक के खतरे को भी टालते हैं।

खाने का मजेदार तरीका : काजू को शुद्ध घी में सुनहरा तल लें। इसमें चाट मसाला बुरक दें और 4 बजे इसे स्नैक के तौर पर खाएं।

अखरोट है बेहद अनमोल

- अखरोट को ब्रेन फूड भी कहा जाता है। यह देखने में भी बिलकुल मस्तिष्क की तरह लगता है। यह एकमात्र मेवा है, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड काफी ज्यादा होते हैं। अखरोट के नियमित सेवन से अस्थमा, र्यूमेटॉइड आर्थराइटिस, एग्जीमा और सोराइसिस जैसे रोग शरीर से दूर रहते हैं।
- जिनको ठीक से नींद नहीं आती, उन्हें नियमित अखरोट खाने चाहिए। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स इस काम में मदद करते हैं।
- अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसे रोगों को दूर रखना चाहते हैं, तो अखरोट की कुछ गिरियों को नियमित रूप से खाना कोई महंगा सौदा नहीं है।

खाने का मजेदार तरीका : मूली के रायते में अखरोट की गिरियां मिलाएं। बच्चों की आइसक्रीम में अखरोट की गिरियों को तोड़ कर बुरक दें।

पिस्ते से बनाएं रिश्ता

- मधुमेह के रोगियों को थोड़ा पिस्ता रोज खाना चाहिए। यह ब्लड शुगर को स्थिर करता है और दिल की सुरक्षा करता है।
- पिस्ते में मौजूद गुड फैट ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम रखता है। साथ ही कार्डियोवैस्कुलर डिजीज के खतरे को कम करता है।
- पिस्ते में पाया जानेवाले कार्टिनॉयड्स आंखों के लिए अच्छा होते हैं।

खाने का मजेदार तरीका : इसे महीन काट कर सलाद के ऊपर बुरक दें। मेहमानों के आने पर फ्रूट सलाद बनाएं और उस पर पिस्ता बुरक दें।

बादाम का बड़ा है नाम

- एक अध्ययन की मानें, तो बादाम फेफड़े और स्तन कैंसर के खतरे को कम करता है। प्रोस्टेट ट्यूमर के खतरे को भी टालता है।
- बादाम खाने से नयी रक्त कोशिकाओं का निर्माण होता है। इसके अलावा यह जीवन रक्षक अंगों के सही संचालन में भी मदद करता है।
- सेहत ही नहीं सूरत के लिए भी बादाम को काफी अच्छा माना जाता है। सुंदर त्वचा के लिए बादाम और गुलाब की पंखुड़ियों का पेस्ट बनाएं। इसमें मलाई मिला कर चेहरे पर लगाएं। चेहरा चमकदार और मुलायम होगा।
- बादाम में मौजूद राइबोफ्लेविन, एल-कार्नाटाइन और दूसरे पोषक तत्व ब्रेन की कार्यक्षमता बढ़ाते हैं। साथ ही अल्जाइमर जैसे रोगों से भी रक्षा करते हैं। आयुर्वेद की मानें, तो यह दिमागी क्षमता को भी बढ़ा कर हमें दीर्घायु करता है।

खाने का मजेदार तरीका : जब भी हलवा बनाएं, ऊपर से बादाम की कतरनें बुरक दें। किसी मेहमान को कहवा दें, तो उसमें भी बादाम की हवाइयां डाल दें, स्वाद और नजाकत दोनों मिलेंगे।

मूंगफली है बड़ी भली

- कुछ लोग मूंगफली को मेवा नहीं मानते, लेकिन पौष्टिकता के मामले में यह दूसरे मेवों से कम नहीं है। इसमें काफी मात्रा में प्रोटीन होता है।
- मूंगफली में मौजूद विटामिन से त्वचा और बाल दोनों खूबसूरत बनते हैं। इसके अलावा यह मांसपेशियों में कसावट लाती है।
- शरीर में जल के स्तर को बनाए रखने और उपापचयी क्रियाओं (कोशिकाओं के निर्माण और तोड़फोड़ संबंधी) को सही रखने में यह मदद करती है। वर्कआउट से मांसपेशियों में होनेवाले खिंचाव में भी मूंगफली खाने से कमी आती है।

खाने का मजेदार तरीका : उबली मूंगफलियों को भोजन में मिला कर खाएं।

नट्स को क्यों दोस्त बनाएं

- इन्हें लंबे समय तक स्टोर करके रख सकते हैं। ये जल्दी खराब नहीं होते हैं। फ्रीजर में रखें, तो फ्रेश बने रहते हैं।
- रखने के लिए किसी विशेष कंटेनर की जरूरत नहीं होती है। पाउच या बॉक्स में रख सकते हैं।
- मिक्स्ड नट्स (अखरोट, मूंगफली, बादाम, पिस्ता, चिलगोजे) को एक साथ रखें। इन्हें रोस्ट कर लें और थोड़ा सा नमक, चाट मसाला बुरक कर स्नैक की तरह खाएं।

◆ निशा



शुगर स्टोरी

मीठी बातों, मीठे मौकों पर मुंह मीठा करना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है इसके बारे में जानना...

मीठे की किसी भी रेसिपी में ब्राउन शुगर नाम पढ़ कर आप घबराना नहीं। आम चीनी का एक अलग ही रूप है यह। इसके अलावा आइसिंग शुगर, कैस्टर शुगर जैसे चीनी के कई प्रकार होते हैं, जो कई रूप और स्वाद में उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ हैं-

कैस्टर शुगर : साधारण चीनी से कहीं ज्यादा बारीक होती है कैस्टर शुगर। इसकी खूबी यह है कि यह जल्दी पिघल जाती है। कैस्टर शुगर उन डिशेज और स्नैक्स में इस्तेमाल की जाती है, जिनमें क्रीम मिक्स की जाती है। पुडिंग, केक, फ्रूट क्रीम जैसी चीजें बनाते समय कैस्टर शुगर का प्रयोग किया जाता है। आम चीनी को घर में पीस कर भी आप कैस्टर शुगर बना सकते हैं।

ग्रैन्यूलेटेड शुगर : यह आमतौर पर इस्तेमाल की जानेवाली सस्ती, सफेद और रिफाइंड शुगर है। ड्रिंक्स के लिए और बेक की जानेवानी डिशेज में मिठास के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। लंबे समय तक रखी जानेवाली डिशेज में और खासकर भारतीय व्यंजनों जैसे खीर, हलवे आदि में ग्रैन्यूलेटेड शुगर का इस्तेमाल किया जाता है।

आइसिंग शुगर : आइसिंग शुगर पाउडर रूप में मिलती है। यह सफेद होती है। यह चिपक कर हार्ड नहीं होती। इसमें स्टार्च मिलाया जाता है। केक और बिस्किट्स में आइसिंग के लिए इसका इस्तेमाल मुख्य रूप से किया जाता है। जिस पुडिंग में हम चीनी को घोल कर नहीं डाल सकते, उनमें यह डाली जाती है।

डेमीरारा शुगर : किसी भी डिश में रंग और खुशबू बढ़ाने के लिए चीनी को गुड़ के पानी में मिला कर तैयार की गयी चीनी को डेमीरारा चीनी कहते हैं। यह चीनी आमतौर पर कॉफी, क्रिस्पी स्नैक्स, केक और डोनट्स को बेक करने से पहले डाली जाती है।

डार्क ब्राउन शुगर : घुले गुड़ का ऊपर का पानी निथार, उसमें सफेद चीनी मिला कर डार्क ब्राउन शुगर बनती है। इस चीनी में अलग ही खुशबू, रंग और मॉइश्चर होता है।

लाइट ब्राउन शुगर : यह चीनी डार्क ब्राउन शुगर की तरह बनती है, लेकिन इसमें कम मॉइश्चर और ज्यादा थिकनेस होती है। इसमें गुड़ की चाशनी कम और सफेद शुगर ज्यादा होती है।

रॉ शुगर : यह चीनी साफ गन्ने के रस से बनायी जाती है। हल्का ब्राउन कलर होने के बावजूद जब इसे किसी डिश में डाला जाता है, तो उसका रंग नहीं बदलता। बेक की जानेवाली डिशेज को क्रिस्प बनाने के लिए रॉ शुगर डाली जाती है।

शुगर क्यूब्स : आम शुगर को पानी में घोल कर उसे क्यूब्स की शेप में जमाया जाता है। यह चाय-कॉफी में डालने पर जल्दी घुल जाती है।



फ्रक्टोज : फलों, शहद और कुछ सब्जियों में पायी जानेवाली इस चीनी को फ्रूट शुगर भी कहा जाता है। ठंडी चीजों में मिलाने से इस चीनी की मिठास बढ़ जाती है।

रॉक कैंडी : ये रॉक कैंडी में मिलनेवाले बड़े-बड़े क्रिस्टल्स हैं। कॉफी में जब यह धीरे-धीरे घुलती है, तो उसका कड़वापन कम करती है।

डच रॉक कैंडी : इसका इस्तेमाल हॉट चाकलेट, कॉफी या चाय का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। यह प्यूरिफाइड वाइट शुगर है, जो धीरे-धीरे मेल्ट होती है।

लॉ ज्यूल स्वीटनर : यह एक अननेचुरल प्रोडक्ट है। शुगर फ्री चीजों में इसे डाला जाता है।

रफ ब्राउन शुगर क्यूब्स : कॉफी और दूसरी हॉट ड्रिंक्स में इस्तेमाल किए जानेवाले ये क्यूब्स गन्ने के रस से बनाए जाते हैं।

तरह-तरह की चीनी के बारे में पढ़ कर अभी तक तो आप कुछ मीठा बनाने की तैयारी कर चुकी होंगी, पर इससे पहले जान लें कि कौन सी मीठी चीज आपको कितनी कैलोरी देगी—

- एक पीस आइसिंगवाला केक - 345 कैलोरी
- एक पीस फ्रूट केक - 125 कैलोरी
- एक कटोरी जेली और कस्टर्ड - 104 कैलोरी
- एक कटोरी खीर - 332 कैलोरी
- एक कटोरी सेंवइयां - 249 कैलोरी
- एक कटोरी सूजी की खीर - 267 कैलोरी
- आधी कटोरी श्रीखंड - 382 कैलोरी
- दो गुलाब जामुन - 387 कैलोरी
- 100 ग्राम जलेबी - 494 कैलोरी
- दो बेसन की बर्फी - 400 कैलोरी
- दो टुकड़े गुड़ की चिक्की - 290 कैलोरी
- एक चॉकलेट बार नट्सवाली - 278 कैलोरी
- एक कप वनिला आइसक्रीम - 150 कैलोरी
- एक मीडियम आइसक्रीम संडे - 400 कैलोरी
- एक कोल्ड ड्रिंक 200 मि.ली. - 150 कैलोरी
- शरबत 200 मि.ली. - 200 कैलोरी
- एक कप चाय - 75 कैलोरी
- एक कप कॉफी - 110 कैलोरी
- इमली की चटनी गुड़वाली एक चम्मच - 60 कैलोरी

हैप्पी ईनिंग



जैसे क्रिकेट में अपनी पारी (ईनिंग) में हर खिलाड़ी कमाल दिखाना चाहता है, ऐसा ही फिल्मों के कलाकार के साथ भी है।

फिल्म *हैप्पी एंडिंग* को ले कर सैफ अली खान और उनकी सहयोगी कलाकार इलियाना डी क्रूज काफी खुश नजर आ रहे हैं, दोनों को अपनी इस फिल्म से काफी उम्मीदें हैं। पेश है उनसे की गयी बातचीत के अंश—

फिल्म *हैप्पी एंडिंग* को ले कर काफी एक्साइटेड एक्टर सैफ अली का कहना है कि यह हल्की-फुल्की कॉमेडी मूवी है। इसके कैरेक्टर के साथ दर्शक खुद को आसानी से रिलेट कर सकेंगे। इस फिल्म में गोविंदा के साथ काम करने में मजा आया। उनकी कॉमिक टाइमिंग का कोई कलाकार मुकाबला नहीं कर सकता है। उनका डांस देख कर ही लोगों के चेहरे पर खुशी छा जाती है। हमने अपनी तरफ से इस फिल्म में उनको अच्छा किरदार देने की कोशिश की है। इस मूवी में उनको एक स्टार की तरह प्रस्तुत किया गया है। मेरी आनेवाली फिल्मों में *फैंटम* शामिल है। यह एक अलग तरह की फिल्म होगी। दर्शक इस फिल्म को बहुत दिनों तक याद रखेंगे।

अपनी इस फिल्म को ले कर उत्साहित खूबसूरत अदाकारा इलियाना कहती हैं कि यह फिल्म सैफ अली खान बना रहे हैं और उनकी हर फिल्म अलग तरह की होती है। मैंने उनकी हर फिल्म देखी है। सैफ के साथ काम करने की मेरी तमन्ना इस फिल्म को करने के बाद पूरी हो गयी। वे ईमानदार इंसान हैं। सेट पर बहुत कम बोलते हैं। मजेदार बात तो यह है कि उन्होंने मुझे मेकअप के भी कुछ टिप्स दिए और समझाया कि कैमरे के सामने किस तरह पेश आना चाहिए। सबसे बड़ी बात थी कि उनकी वजह से सेट का माहौल हमेशा खुशनुमा बना रहता है। उनकी एक और खास बात यह है कि उनका सेंस ऑफ ह्यूमर बहुत अच्छा है। सेट पर उनकी बातें सुन कर इतनी हंसी आती थी कि काम करना मुश्किल हो जाता था। पूरी फिल्म की शूटिंग एक खुशनुमा माहौल में हुई। ◆ शुभि




उपभोक्ता ध्यान दें!
लड़कर लें अपना अधिकार
उपभोक्ता अदालत
बनेंगे आपके हथियार
जागो ग्राहक जागो
बतौर उपभोक्ता, देश में आपके अधिकार सुरक्षित हैं। एक उपभोक्ता के रूप में जागरूक रहें तथा अपने अधिकारों को जानें। इसके बावजूद अगर आपको लगता है कि आपको धोखा दिया जा रहा है तो उपभोक्ता अदालत जाएँ। वहाँ न्याय अवश्य मिलेगा।
राष्ट्रीय उपभोक्ता हैल्पलाईन नम्बर 1800-11-4000 (टोल फ्री)
अपने मोबाईल से अपना नाम और शहर 8130009809 पर एस.एम.एस. करें
ऑन लाईन शिकायत दर्ज कराने के लिए www.nationalconsumerhelpline.in या www.core.nic.in पर लॉग ऑन करें। (टोल फ्री नम्बर 1800-180-4566)
जनहित में जारी:
उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालय
उपभोक्ता मामले विभाग, भारत सरकार
कृषि भवन, नई दिल्ली–110001 वेबसाईट : www.fcamin.nic.in
सत्यमेव जयते
davp 08101/13/0014/1415

स्टंट के शौकीन

अक्षय कुमार के लिए दूसरों से मिले कमेंट के बजाय अपने बेटे के कमेंट मायने रखते हैं।

फिल्म द *शौकीन्स* में शराबी प में नजर आ रहे फिल्म एक्टर अक्षय मार कहते हैं कि निजी जिंदगी में मैं ब नहीं पीता हूं। सभी को पता है कि मैं चाय, कॉफी, सिगरेट भी नहीं पीता हूं। मैं ड्रग्स भी नहीं लेता हूं। मुझे ऐसी किसी चीज का कोई शौक नहीं है। दरअसल इस फिल्म में मुझे शराबी और गुस्सेवाला दिखाया गया है। वैसे तो हमारे यहां कई ऐसे एक्टर हैं, जो सेट पर नारियल पानी में वोदका मिला कर पीते हैं। कुछ लोग ऑरेंज जूस में भी शराब मिला कर पीते हैं।

फिल्म द *शौकीन्स* में अक्षय कुमार ने हवाई जहाज को खींचने का खतरनाक सीन किया है, जिसकी शूटिंग की इजाजत स्विटजरलैंड ने देने से मना कर दी थी। फिर यह शूटिंग दक्षिण अफ्रीका में हुई। इतना बड़ा रिस्क उन्होंने कैसे उठाया? यह पूछने पर अक्षय बताते हैं कि बचपन से ही खतरनाक स्टंट करने के कारण उनका डर खत्म हो गया है, "डर तो हमेशा होता है, लेकिन मैं अपनी क्षमता समझता हूं और यह जानता हूं कि इस सीन को किस तरह से करना है। सारे स्टंट सीन नापतौल कर करता हूं। हमेशा नया करने की चाहत ही मुझे ऐसे काम करने के लिए मोटिवेट करती है। मैंने कभी सोचा नहीं था कि मैं कॉमेडी भी कर सकता हूं। लेकिन प्रियदर्शन और राजकुमार संतोषी से मिलने के बाद मुझे पता चला कि मेरे अंदर 'फनी बोन्स' भी हैं। अमिताभ बच्चन की भी इमेज एक्शन हीरो की थी, लेकिन एंग्री यंग मैन की भूमिका निभाते हुए वे शानदार कॉमेडी करते थे। जैकी चैन हमेशा एक्शन के बीच में कॉमिक सीन कर देते थे।"

अक्षय की फिल्म *सिंह इज किंग* दर्शकों को काफी पसंद आयी थी। तो क्या उनकी नयी फिल्म *सिंह इज ब्लिंग* उसी का सीक्वल है? यह पूछने पर अक्षय बताते हैं, "दोनों फिल्मों के चरित्रों में कोई समानता नहीं है। करण जौहर की भी एक फिल्म *गुटका* करनेवाला था, लेकिन पता नहीं वह क्यों बंद हो गयी। मैं कोशिश करता हूं कि अच्छी फिल्में ही करूं। मैं सौ-दो सौ करोड़ के चक्कर में नहीं रहता हूं। फिल्म के किरदार पर ध्यान देता हूं। साथ ही मुझे काम करने में मजा आना चाहिए। तभी मेरा मन लगता है।

"जब मेरा बेटा आरव फिल्म देख कर कहता है कि उसे मजा आया, तो मुझे खुशी मिलती है। मेरी फिल्म के बारे में कई बार बेटा बोल देता है कि बहुत घटिया फिल्म है। उसका कमेंट मेरे लिए मायने रखता है।"





चतुर चोपड़ा सिस्टर्स

प्रियंका चोपड़ा फिल्मों में आयीं, फिर वे अपनी कजिन्स परिणीति चोपड़ा और मीरा चोपड़ा को भी फिल्म, इंडस्ट्री में ले आयीं। हां यह जरूर है कि परिणीति चल निकली और मीरा का चेहरा और फिल्म दोनों किसी को याद नहीं हैं। अब एक नयी चोपड़ा सिस्टर भी फिल्म *जिद* से बॉलीवुड में कदम रख रही हैं। परिणीति चोपड़ा की इस बहन का नाम मनारा चोपड़ा है। अपनी पहली ही फिल्म में वे काफी बोल्ड नजर आनेवाली हैं। चतुर बहनें!

◆ फिल्मी पंडित

संपर्क करें : विज्ञापन के लिए 011-23212800 | वनिता मंगवाने के लिए 011-23379718/19/20

ज्योतिष, भविष्यवक्ताओं और तांत्रिकों की सेवाएं हासिल करनेवाले ऐसा अपने जोखिम पर करें। किसी भी तरह की ठगी से बचने के लिए पूरी सावधानी बरतें।



ठहाका एक्सप्रेस

गुदगुदी की सीटी और मुस्कान के फ्री सिग्नल्स का मजा लेने के लिए ठहाका एक्सप्रेस में अपनी सीट रिजर्व कराइए। हर स्टेशन पर लगेगा जोर का झटका!

एक डॉक्टर बेतहाशा एक आदमी के पीछे भाग रहा था। यह देख कर सामने से आ रही नर्स ने पूछा, ''क्या हुआ सर?''

डॉक्टर हांफता हुआ बोला, ''क्या बताऊं, चार बार से ऐसा हो रहा है। यह आदमी हर बार ब्रेन का ऑपरेशन कराने की बात कह कर मेरे पास आता है और बाल कटा कर भाग जाता है।''

◆◆◆

एक ग्रामीण व्यक्ति की शादी शहरी लड़की से हो जाती है। शादी के अगले दिन सुबह-सुबह वह आदमी अपनी पत्नी पर बेहद नाराज हो कर उसे भला-बुरा कहने लगा।

पत्नी ने उसके गुस्से का कारण पूछा, तो वह कहने लगा, ''तुम मुझ पर जादू-टोना करके मुझे अपने वश में करना चाह रही हो। अभी-अभी मैंने देखा कि मेरी चाय में तुम कोई ताबीज डाल रही थी।''

यह सुन कर उसकी पत्नी बोली, ''ओह! अरे मेरे जाहिल पति, वह कोई ताबीज नहीं था, टी-बैग था।''

◆◆◆

बायोलॉजी की क्लास में टीचर ने पूछा, ''डाइजेस्टिव सिस्टम क्या है?''

एक लड़के ने तुरंत खड़े होकर जवाब दिया, ''यह एक प्रोसेस है, जो दाएं हाथ से शुरू होता है और बाएं हाथ से खत्म होता है।''

◆◆◆

भीड़भरी बस में एक आदमी बड़ी मुश्किल से अंदर आ पाया, तो बड़बड़ाया, ''लगता है पूरी बस जानवरों से भरी पड़ी है।''

उसकी बात को पास खड़े एक सज्जन ने सुन लिया और कहा, ''सही कहा आपने, केवल एक गधे की कमी थी, अब वह भी पूरी हो गयी।''

◆◆◆

''यार, ये लड़कियां शराब से इतनी नफरत क्यों करती हैं?'' मनसुख ने अपने दोस्त से पूछा।

दोस्त ने उत्तर दिया, ''क्योंकि शराब पी कर उनके चूहे जैसे पति शेरों जैसा बर्ताव करने लगते हैं।''

◆◆◆

रामू ने अपने दोस्त श्यामू से कहा, ''यार, ये लड़कियां कंप्यूटर वायरस की तरह होती हैं।''

पूछने पर रामू ने गर्लफ्रेंड के बारे में बताया—

- तुम्हारी लाइफ में एंटर करती हैं।
- तुम्हारी जेबें स्कैन करती हैं।
- मनी ट्रांसफर कर लेती हैं।
- तुम्हारी माइंड को एडिट करती हैं।
- तुम पर अपनी समस्याएं डाउनलोड करती हैं।
- तुम्हारी मुस्कान डिलीट कर देती हैं।

◆◆◆

रात में बिजली चली गयी, तो बीवी ने कैंडल जलायी। मियां जी बोले, ''कम से कम पंखा तो चला लो।'' बीवी बोली, ''बेवकूफ हो क्या, पंखा चलाएंगे, तो कैंडल नहीं बुझ जाएंगी।''

◆◆◆



कॉलेज के 3 छात्र पूरी रात मस्ती करते रहे, जबकि अगले दिन उनका पेपर था। उन्होंने अपने कपड़ों और चेहरे पर ग्रीस मल ली और कॉलेज डीन के पास जा कर कहने लगे, ''सर, हम कल रात एक शादी में गए थे। वापसी में कार का टायर बर्स्ट हो गया और हम धक्के लगा कर कार वापस ला पाए। हमारी पेपर की तैयारी नहीं हो पायी। डीन ने कहा, ''कोई बात नहीं, 3 दिन बाद पेपर ले लेंगे।'' 3 दिन के बाद उन तीनों को अलग-अलग रूम में बैठाया गया और 100 अंकों के पेपर में सिर्फ 2 सवाल पूछे गए—

1. आपका नाम (2 अंक)

2. कार का कौन सा टायर बर्स्ट हुआ था? (98 अंक)

एक आदमी पहली बार एटीएम मशीन से पैसे निकालने गया। थोड़ी देर में ही एटीएम मशीन जाम हो गयी और वह परेशान हो उठा। हार कर उसने गार्ड को अंदर बुलाया। गार्ड ने पूछा कि क्या हुआ, जो मशीन जाम हो गयी, तो वह गुस्से से बोला, ''कैसी बेकार मशीन है यह। उल्टी-सीधी चीजें मांगती रहती है। पहले कहा एटीएम कार्ड डालिए। कार्ड डालते ही कहा कि अब पिन डालिए। मैं पिन कहां से लाता, तभी जमीन पर एक पिन गिरी हुई दिख गयी और जैसे ही मैंने उसे मशीन में डाला यह जाम हो गयी।''

◆◆◆

क्लास में बच्चे काफी शैतानी कर रहे थे। टीचर ने उनसे कहा, ''नालायको, तुम्हारी उम्र में आइंस्टाइन अपनी क्लास में हमेशा फर्स्ट आते थे। सोचो, तुम्हें क्या करना है।''

यह सुनते ही क्लास के सबसे नटखट बच्चे ने खड़े हो कर कहा, ''सर, आपकी उम्र में तो हिटलर ने आत्महत्या कर ली थी। सोचो, आपको क्या करना है।''

◆◆◆

मैनेजमेंट कोर्स में एडमिशन के लिए इंटरव्यू चल रहे थे। इंटरव्यू लेनेवाले ने एक कैंडिडेट से कहा, ''मैं आपसे 10 आसान सवाल पूछूं या केवल एक कठिन सवाल?''

कैंडिडेट ने थोड़ी देर सोच कर जवाब दिया, ''सर, आप एक कठिन सवाल पूछिए।''

''ओके, आपने ऑप्शन चुना है एक कठिन सवाल, तो मैं आपसे एक ही कठिन सवाल पूछता हूं। आप बताओ कि दिन पहले आता है या रात?''

कैंडिडेट ने थोड़ी देर रुक कर कहा, ''सर, पहले दिन आता है।''

इस पर इंटरव्यू लेनेवाले ने जैसे ही पूछा कि यह कैसे कह सकते हो? तो कैंडिडेट ने कहा, ''सॉरी सर, अब मैं आपके दूसरे सवाल का जवाब नहीं दूंगा, क्योंकि शर्त के अनुसार आपको मुझसे एक ही सवाल पूछना है।''

◆◆◆

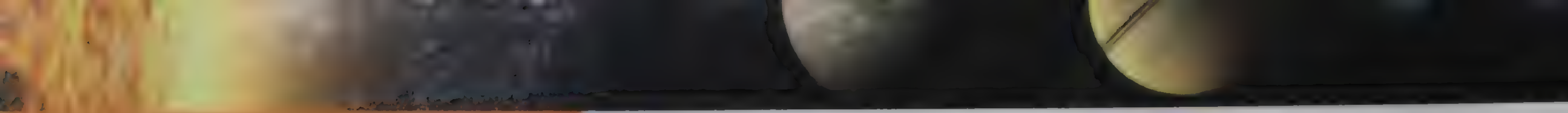
मनसुख लंदन से वापस आया, तो अपनी पत्नी से पूछने लगा, ''अच्छा बताओ, क्या मैं विदेशी की तरह दिखता हूं?''

''नहीं तो,'' पत्नी ने हैरानी से कहा। ''वही तो वहां लंदन में एक लेडी मुझसे कहने लगी कि मैं विदेशी जैसा दिखता हूं।''

◆◆◆

एक खबर—

मंगलसूत्र छीननेवालों को 3 साल कैद की सज… और मंगलसूत्र पहनानेवालों को उम्रकैद की सजा।





(राखी सावंत, जन्मदिन 25 नवंबर)

धनु राशि के व्यक्ति

धनु राशि हमेशा उत्साह से भरी रहती है। उनके बालों का रंग चेस्टनट ब्राउन, चेहरा लंबा और खिली रंगत होती है। ये स्वतंत्रता प्रिय होते है और हमेशा पर्यटन के लिए तैयार रहते हैं। आवेगशील, परोपकारी, ईमानदार, सीधी बात कहनेवाले इस राशि के लोग दूसरों को बिना मांगे सलाह देते हैं। इनका निशाना सटीक बैठता है। इनका दिमाग दार्शनिक व अव्यावहारिक होता है और ज्ञान पिपासा कभी शांत नहीं होती। बंधन और एक सी दिनचर्या से परेशान हो जाते हैं। इनको खेलकूद से जुड़े कार्य से खुशी मिलती है। ये वकालत, अध्यापन, पब्लिशिंग, स्पोर्ट्स शॉप का कार्य पसंद करते हैं। यात्रा से जुड़ा कोई भी कार्य इन्हें पसंद आता है।

शुभ दिन : बृहस्पतिवार

शुभ रंग : पर्पल, रॉयल ब्लू, पीला, हरा

शुभ अंक : 3

शुभ रत्न, स्टोन : पुखराज, सुनैला

व्रत और त्योहार

2 दिसंबर : मोक्षदा एकादशी

4 दिसंबर : प्रदोष व्रत मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष

6 दिसंबर : पूर्णिमा

18 दिसंबर : सफला एकादशी पौष कृष्ण पक्ष

19 दिसंबर : प्रदोष व्रत पौष कृष्ण पक्ष

21 दिसंबर : पौष अमावस्या

25 दिसंबर : क्रिसमस

29 दिसंबर : श्री गुरु गोविंद सिंह जयंती

विक्रम संवत 2071 शक संवत 1936, सूर्य दक्षिणायन, हेमंत शिशिर ऋतु

आपका भविष्यफल



पूनम बेदी
ज्योतिषाचार्य

मेष : माह का आरंभ आपके जीवन को अनेक स्तर पर प्रभावित करेगा, इसलिए धैर्य से काम लें। तनावभरे माहौल से ब्रेक लें। खराब आदतों में सुधार लाएं। पुराने विचारों से मुक्ति पाएं। भाग्य और मौका बार-बार दस्तक नहीं देते हैं।

वृष : आपको साथी की सख्त जरूरत महसूस होगी। निजी संबंधों में ईगो को छोड़ कर कार्य करें। प्रियजनों और मित्रों का सहयोग उत्साह से भर देगा। हालात को देखते हुए नीति से काम लें। आनेवाले समय में नवारंभ ना करें, बल्कि अपनी पुरानी आदतों से छुटकारा पाएं।

मिथुन : इस समय आपको अनेक कार्य में सफलता और प्रशंसा से गर्व का अनुभव होगा। अपने कला कौशल को तराशने का मौका है। दिनचर्या में सुधार लाएं। कार्य के प्रति लगन और आत्मविश्वास से काम लें। आनेवाले समय में जीवनसाथी के साथ बेहतर समय व्यतीत करें। प्रियजनों से सहयोग का संकेत।

कर्क : आलस छोड़, ऊर्जा एकत्रित कर कार्य को नयी गतिशीलता दें। रचनात्मक और भावनात्मक स्तर पर प्रेरणा मिलेगी। अपने बेस्ट कलर्स के साथ कार्य करें। बच्चों के साथ क्वॉलिटी टाइम व्यतीत करें। फ्लर्टिंग की इच्छा पर कंट्रोल रखें। आनेवाले समय में मान-सम्मान मिलेगा। जीवन को संतुलित रखें।

सिंह : कुछ समय घर-परिवार पर प्रमुख फोकस रहेगा। परिवार, घर, जायदाद तथा विरासत से जुड़ी बातों पर ध्यान रहेगा। सुरक्षा की भावना पर जोर रहेगा। घरेलू स्तर पर प्रमुख भूमिका मिलेगी। आपसी तालमेल पर जोर दें। अहं की भावना से बचें। प्रियजनों से उत्तम तालमेल।

कन्या : भागदौड़ और सक्रियता का समय। आसपास निगाह रखें। निकटस्थ व्यक्तियों को अतिरिक्त समय और ध्यान दें। कागजी कार्यवाही, फोन कॉल्स, हल्के-फुल्के समारोह का संकेत। अपने विचारों और योजना पर कार्य करें। निजी संबंधों और घर की निजता को मजबूत बनाने का कार्य करें।

तुला : इस समय आप घर की सुख-सुविधा से जुड़ी चीजों की खरीदारी में व्यस्त रहेंगे। जरूरत की चीजों को एकत्रित करने का समय। बैंक-बैलेंस और आर्थिक स्थिति पर प्रमुख फोकस रहेगा। कुछ अतिरिक्त खरीदारी से मन को खुशी मिले, तो जरूर खरीदारी करें।

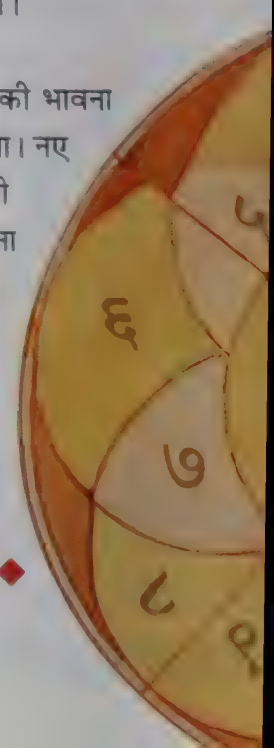
वृश्चिक : बाहरी दुनिया में बेहतर मौके सामने आएंगे। दूसरों पर आपका बेहतर प्रभाव पड़ेगा। अतीत को पीछे छोड़ कर आगे बढ़ने की सलाह। अपनी ऊर्जा का स्तर बढ़ाएं। इस वक्त आप खुद सारे कार्य करें। बैंक-बैलेंस पर निगाह रखें। रिस्क लेने के बजाय सुरक्षा पर ध्यान दें।

धनु : एक कदम पीछे हटा कर सोच-विचार करने की सलाह। रुकावट बननेवाली बातों को पहचान कर उनसे मुक्ति पाएं। आपका ईगो चोट खा सकता है। न कार्य को शुरू करने के बजाय पुराना व्यवस्थित करें। उत्तम परिवर्तन नवारंभ के साथ होगा। अपने काम स्वयं पूरे करें। सब कुछ भूल कर आगे बढ़ें।

मकर : प्रिय मित्र जन, भीड़भाड़, सुखद समारोह एक उत्तम समय का वादा कर रहा है। नए संपर्क बनेंगे, सोशल नेटवर्किंग मजबूत होगी। भविष्य के लिए बीज बोने का समय। आनेवाले समय में कष्टका चीजों से मुक्ति मिलेगी। किसी चीज के अंत के बाद ही नवारंभ होगा।

कुंभ : कार्यक्षेत्र और रेपुटेशन दोनों पर आपका फोकस रहेगा। बाहरी दुनिया में अपना स्थान तलाशने और पहचानने का समय। इस वक्त आप हाईलाइट होना चाहेंगे। प्रयास के उत्तम फल मिलेंगे। प्रभुत्वशा लोगों से लाभदायी भेंट होगी।

मीन : इस समय एडवेंचर की भावना बढ़ेगी। भाग्य मेहरबान रहेगा। नए अनुभव को विस्तार देनेवाली घटना होगी। छुट्टी की योजना बनेगी। अपने जीवन की जरूरत को समझते हुए कुछ रिस्क लेंगे। कार्यक्षेत्र में एक बेहतर प्रोजेक्ट आपकी प्रतीक्षा में है। कोई महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिलेगी। ◆



ज्योतिष, भविष्यवक्ताओं और तांत्रिकों की सेवाएं हासिल करनेवाले ऐसा अपने जोखिम पर करें। किसी भी तरह की ठगी से बचने के लिए पूरी सावधानी बरतें।



बेस्ट मोबाइल : टी-सीरीज ने मोबाइल हैंडसेट की दुनिया में प्रवेश किया है। इसके साथ ही इस ब्रांड ने स्मार्ट फोन्स में पहला कदम रखा है।



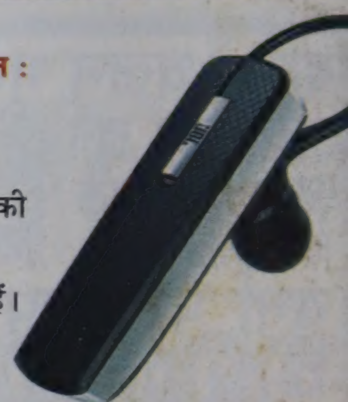
क्या फूड है : *स्नैक पार्टी विद करिश्मा* में शामिल हुई अदाकारा करिश्मा कपूर ने मैक्केन फूड्स इंडिया प्रा. लि. के सभी टेस्टी फूड्स के बारे में उपस्थित लोगों को जानकारी दी।



परफेक्ट होम : जेजे वलाया के होम ऑफ द ट्रैवलर के हर उत्पाद में कला और संस्कृति की अनूठी झलक मिलती है। घर के हर कोने को एक अलग लुक देती है।



जोरदार जैकेट : हाईडिजाइन की ओर से सरदियों में गरमी का अहसास कराने के लिए लेदर जैकेट का खास संग्रह पेश किया गया है।



स्मार्ट टेक्नीशियन : प्रीमियम ऑडियो और इंफोटमेंट शृंखला में हरमन की ओर से ढेरों नए उत्पाद पेश किए हैं।



ब्यूटीफुल बैग : हॉली की ओर से बैग का अच्छा संग्रह पेश किया गया है। क्लच, मैरिज कलेक्शन सभी शानदार हैं।



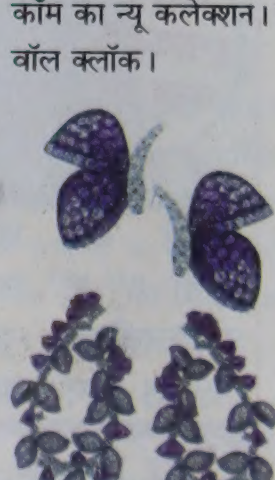
क्रिसमस डेकोर : क्रिसमस के मौके पर घर को सजाने के लिए ले कर आया है आर्टएंडडेकोर डॉट कॉम का न्यू कलेक्शन। इसमें शामिल है टी-पॉट वॉल क्लॉक।



मसाले मजेदार : आर-प्योर के हर मसाले से खाने में लज्जत आती है। इसके आगरा दाल मसाले को भी आजमा कर देखें, उंगलियां चाटते रह जाएंगे।



खूब फुटवेअर : मोची ने पार्टी के लिए सुंदर फुटवेअर संग्रह पेश किया है। कलेक्शन बेहद सुंदर है।



चेहरे को चमकाएं : ब्लूज ज्वेलरी में जड़े स्टोन्स के क्या कहने। नायब संग्रह को देख कर हर युवती का मन ललचा जाएगा।



साड़ी संसार : वि
साड़ीज के डिजाइ
और रंग को देख
किसी का भी दिल
पर आ जाएगा।

RNI/ 6? ?59/98

रजि. नं. KL/KTM/50/2012-14, ISSN 0975-0398
KL/CR/KTM/WPP-37/2012-14 Licensed to Post Without Prepaymen
Published on 15th of every month (15.11.2014